مطرانية الزقازيق ومنيا القمح
للأقباط الأرثوذكس
كاتدرائية السيدة العذراء
ومارىوحنا بالزقازيق

سلسلة البناء الروحى للفرد المسيحى {٨}

التدبير الداخلى فى الحياة الروحية

بنعمة الله
الأنبا ياكوبوس
أسقف الزقازيق ومنيا القمح

مقــدمـــة

الحياة الروحية التى يحياها الانسان فى فترة حياته الزمنية المحددة له على الأرض ، وهو يجاهد جهاداً نسكياً قانونياً وفق وصايا الانجيل بروح الآباء التى يستقيها من الكنيسة الارثوذكسية الغنية بتعاليمها الرسولية وبأسرارها التى تمد كيان الانسان بحياة يتدفق فيها فيض الحب الإلهى وعمل النعمة الذى له فعالية فى حياة الانسان وجهاده ، والاستنارة الروحية بكلمة الله والتعاليم التى تبنى روحياً من خلال القراءات الكنسية ، التى رتبها الآباء بارشاد الروح القدس لتكون سراج يضئ الطريق لكل ابناءها الذين يسيرون على طريق الملكوت ويسلكون الطريق الملوكى الذى يمهد لهم الانطلاق ليحيوا مع السمائيين .

يعيشون هنا فى شركة مقدسة بينهم كمجاهدين على الأرض بروح الآباء وبين السمائيين الذين سبقونا الى الفردوس .

هذه الشركة ممتدة ، تبدأ من هنا من خلال الحياة مع المسيح له المجد الذى وحد السمائيين والأرضيين فى شخصه المبارك ، بالفداء العجيب الذى قدمه على الصليب .

والهبة المجانية المعطاة من قِبل الآب بالابن الوحيد المخلص بقوة عمل الروح القدس ، وهى الحياة الأبدية لكل الذين يؤمن بالابن الوحيد المخلص . " **وهذه هى الحياة الأبدية أن يعرفوك أنت الإله الحقيقى وحدك ويسوع المسيح الذى أرسلته " [يو١٧: ٣]** .

الحياة الروحية ليست حياة حسب هوى الانسان أو وفق عواطفه أو استحسانه ، أو كما يرى هو بلا ضابط أو كيفما شاء أو متى شاء . ولكنها مبنية على تدبير روحى متقن على أسس وقوانين رسمها لنا الآباء ووضعوا خطوطها العريضة . الآباء الذين عاشوا حياة القداسة الحقيقية . فتكون الحياة الروحية فى إتزان كامل بلا تطرف أو انحراف أو سلوك خاطئ أو مسار لا يتفق مع الوصية الانجيلية ، أو بعيداً عن مشيئة الرب .

والحياة الروحية الحقيقية ، القوية والمتزنة ، هى حياة وفق وصايا الانجيل ، حياة كنسية آبائية ، سرائرية ، تخضع للارشاد الآبائى لكى تتجه اتجاها سمائياً لحساب مجد المسيح .

معنى التدبير الروحى :

التدبير الروحى، بلغة الأباء هو كيفية بناء الانسان لحياته الروحية . وهذا يشمل نوع المبادئ ، والمشورات والتوجيهات الخاصة التى يتبعها الانسان فى سلوكه الروحى ... والانسان الذى تدبيره الروحى متقن ، هو الذى ينمو بلا عائق حتى وفى الظروف المعاكسة مهما كانت .. أما الانسان الذى يسير بدون تدبير ، فهو يتعوق كثيراً فى الطريق ويصعب عليه المسير فى الضيقات فيتوقف وربما يتخلف ... والانسان فى حياته الروحية له تدبير خارجى وتدبير داخلى .

التدبير الخارجى :

هو السلوك الظاهرى مع الناس سواء كانوا أهل بيته أو كانوا جماعة الاخوة أو العالم الخارجى غير المؤمن بالمسيح .

التدبير الداخلى :

هو السلوك الخفى داخل القلب وفى المخدع ، ومن داخل المخدع يكتشف الانسان ذاته إذ يشرق نور الرب فى أعماقه ليعرف تدبيره ومدى نموه أو تقصيره ، ليفيق ويعرف نفسه جيداً ويراجع حياته وصلواته وتداريبه الروحيه . فاذا كانت هناك نقائص ، أو ضعفات

أو عثرات يقدم توبة صادقة ويعود الى حبه الأول وحرارته الروحية واشتعال قلبه وسهره وصلواته وتأملاته العميقة والتصاقه بالرب .

والتدبير الروحى عموماً يعتمد على ثلاثة أصول :

الأول : الانجيل . **الثانى** : النعمة .

الثالث : المرشد الروحى .

فالانجيل ، يقدم المبادئ الروحية كوصايا محددة للسلوك وأما النعمة ، فهى تشجع على تنفيذ الوصية وتسهل للإنسان تنفيذها وهنا لا تأتى إلا إذا بدأ الفرد المسيحى العمل من ناحيته أولاً كعمل ايجابى واستعداد مسبق يظهر قيمة الحب الداخلى نحو الوصية ومدى تنفيذها والاستمرارية فى التنفيذ . وأما المرشد ، فيقود الانسان فى الطريق التى اختارها بتوجيه من الله .

فاذا كانت هناك استجابة لهذه الأصول سوف يكون التدبير صحيحاً ومتقناً .

والآباء القديسون الذين نجحوا فى تدبيرهم الروحى تركوا لنا ميراثاً غنياً جداً فى التدبير الروحى ، سواء بنموذج سلوكهم وتصرفاتهم إزاء كل الظروف والحوادث وهذه نسميها سير

القديسين ، أو بالمشورات والتوصيات والتحذيرات التى كتبوها بيدهم وهذه نسميها كتابات الآباء . لذلك فالمرشد المحب لحياة القديسين وكتاباتهم والتمسك بسيرتهم وتصرفاتهم يعتبر بمثابة الوصى الصالح الذى أقامه الله على المتتلمذين للحق لتوريثهم خبرات القديسين وثمار جهادهم .

والتدبير الداخلى فى الحياة الروحية هو الذى يغذى التدبير الخارجى ويتحكم فيه . فإذا كان التدبير الداخلى متقناً نشيطاً كتدبير الآباء صار التدبير الخارجى ناجحاً مفيداً وبدون عثرة .

أما إذا كان التدبير الخارجى أى السلوك تجاه الناس معثراً وبدون لياقة ، وموضع دينونة ونقد ، كان هذا برهاناً على عدم اتقان التدبير الداخلى وحاجته الشديدة الى المراجعة والضبط والتجديد ..

والتدبير الداخلى مرتبط بالتدبير الخارجى ارتباطاً شديداً يظل مدى الحياة ، فالتدبير الخارجى دائماً يكشف ضعف وانحلال التدبير الداخلى ويوجه النظر الى ما يجب تعديله فى طبائع الفرد المسيحى وأخلاقه بالصلاة وتدبير المخدع .

فكل عثرة أو نقص يظهر فى السلوك مع الناس يشير الى انحراف أصيل فى المبادئ الروحية . فاذا تجاهل الانسان عثراته معناه أنه يتجاهل نموه الروحى بأجمعه لأن العثرة الصغيرة – مهما كانت – إذا تركها الانسان ولم يراجع نفسه ويتوب عنها ، ويصلح من حياته وفق وصايا الانجيل ، سوف تصير عثرة أكبر وأخطر .

وعمل الانجيل فى ذلك هو كشف وتسليط النور على كل عثرة أو نقيصة تبدو فى سلوك الانسان باستمرار ، وذلك عند قراءته اليومية بضمير مستيقظ ونفس محبة للاصلاح والنمو .

أما عمل النعمة فيكون بالتوبيخ واللوم واشعال الضمير بالندم عند اكتشاف العثرة ، ثم الحث على طريقة مناسبة للتوبة . التى هى العودة الى الطريق الروحى الكامل مرة آخرى . أما عمل المرشد فهو تصحيح الوضع وتعديل الخطوات وتجديد التوبة ، على أساس التراث الأبوى وحسب الهام الله بما يناسب كل نفس .

والانسان مهما كانت درجته الروحية لا يمكن أن يعصم من العثرات ، ولكن كل عثرة إذا كشفها الانسان وقدم عنها توبة وما يناسبها من الندم ثم تقبل من الآب المرشد ما يليق من التوجيه

لاصلاح أسبابها الداخلية ، فان العثرات ستؤول الى نمو وتقدم وإتقان فى التدبير الداخلى والخارجى معاً .

أما الذى يستحى من عثراته أو يهملها أو يرجعها إلى الآخرين ، فعتيد أن يشتكى من توقف نموه الروحى ، مهما كانت أعماله ...

والتدبير الروحى الداخلى الدقيق والمتقن وفق الأصول التى ذكرناها سابقاً ، سيقود الإنسان الى نمو فى الفضائل وتقدم مستمر فى الحياة الروحية ، وثمر روحى بفعل الروح القدس الذى يعمل فى النفس من أجل التنقية ليأتى الإنسان بثمر أكثر. وكذلك يتهيأ للمواهب الروحية التى يفيض بها الله على مختاريه ، لحساب الملكوت والحياة الأبدية.

بين يديك أيها القارئ العزيز:

كتاب التدبير الداخلى فى الحياة الروحية والذى يحتوى على سبعة فصول تشمل :

١) الصلاة الدائمة . ٢) الهذيذ .

٣) التأمل . ٤) الحكمة والأفراز .

٥) حروب الأفكار والأنتصار عليها .

٦) نقاوة القلب . وكيف تكون ؟! ٧) الأهتمام بالأبدية .

ليت الرب يستخدم هذا الكتاب لكى تكون حياتنا الروحية أكثر عمقاً ، وأكثر ثمراً ، وتدبيرنا الروحى متقن للأستمرار فى علاقتنا بالرب مدى الحياة ، ونكون أكثر أستعداداً للإنطلاق إلى الأبدية . بشفاعة والدة الاله القديسة مريم العذراء وكافة الملائكة وسائر الشهداء الأبرار والقديسين .

وبصلوات صاحب الغبطة والقداسة

البابا شنودة الثالث

بابا الاسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية

وسائر افريقيا وبلاد المهجر .

لإلهنا كل مجد واكرام وسجود فى كنيسته المقدسه

آمين .

بنعمة الله

الأنبا ياكوبوس

اسقف الزقازيق ومنيا القمح

محتــوى الكتــاب

الفصل الأول :

الصلاة الدائمة

الصلاة الدائمة :

" **ينبغى أن يصلى كل حين ولا يمل** " **(لو١٨ : ١)** .

الحياة فى أعمق معناها تتلخص فى فعلين دائمين بسيطين :

الأول : المحبة وهذه مصدرها الله .

الثانى : العبادة وهى تختص بالخليقة .

وهذان الفعلان دائمان بلا انقطاع ، فلا الله يكف عن حبه للخليقة ولا الخليقة تكف عن العبادة والتسبيح .

وكل أفعال الحياة وأعمالها العديدة سوف تفنى وتنتهى وتتلاشى بعد أن ندان عليها أو نكافئ بها ، ولن يبقى منها جميعاً إلا هذين الفعلين وهما محبة الله لنا ، وعبادتنا له ! .

هذان لا ينتهيان حتى بعد انتهاء هذه الحياة بل أنهما يدومان الى الأبد فى الحياة الأخرى ، فالله لا يكف عن حبنا ، ولا نحن نكف عن عبادته . لأن الله يرى مسرته فى حبه لنا . أما نحن فنرى سعادتنا كلها فى عبادته .

هذه العبادة إلهام إلهى وضعه الله فى طبيعة الانسان ليحيا سعيداً بعبادته لمصدر السعادة الحقة .

يا تُرى ما هو الطريق المؤدى الى حياة كلهاعبادةوصلاة دائمة ؟ فنجعل الله مركزاً لتفكيرنا والمحور الذى تدور حوله كل أعمالنا

وتصرفاتنا ، نحيا فى حضرة الله من الصباح الى المساء ومن المساء الى الصباح . لا يعوق ذلك عائق أو أى أمر ما يبعدنا عن الوجود الدائم فى حضرة الله بكل قلوبنا وتفكيرنا فيكون الله هو الشغل الشاغل والهدف الوحيد فى حياتنا هذه التى نحياها على الأرض وأيضاً فى الأبدية .

هذا العمل يحتاج من جانبنا الى ارادة ومثابرة وتدقيق شديد ، وفى تتميم هذا العمل منتهى ارادة الله وقصده ، وفى تتميم مشيئة الله معونة منه وحباً وارشاداً .

دقائق هذا التدريب الروحى

أولاً : هدف الصلاة الدائمة :

(١) دوام الوجود فى حضرة الله .

(٢) اشتراك الله فى جميع أعمالنا وأفكارنا ومعرفة ارادته .

(٣) الوصول الى حياة سعيدة بالقرب من الله مصدر السعادة ، والتمتع بحبه .

(٤) معرفة سامية من نحو الله فى ذاته .

(٥) اهمال كل ما يتعلق بالحياة الأرضية بلا ندامة .

ثانياً : ارشادات عملية الوصول الى حالة الصلاة الدائمة :

١) تنبيه الشعور بوجود الله أمامنا وأنه يرى ويسمع كل ما نعمله ونقوله .

٢) محاولة التحدث اليه من حين لآخر بجمل قصيرة تعبر عن حالتنا .

٣) اشراك الله فى أعمالنا بطلبه الحضور معنا أثناء العمل ، ليكون العمل ناجحاً ومقدساً .

٤) نحاول أن نسمع صوت الله من خلال أعمالنا . فكثيراً ما يتكلم الينا من الداخل ولكن حينما ننشغل عنه نفقد توجيهاته الحكيمة .

٥) طلب الله فى أوقات الشدة ، فهو يستطيع أن ينقذنا .

٦) حينما يرد على القلب أمور مفسدة ، كالغيرة والغضب والدينونة ورد الشر بالشر ، نلتجئ اليه ليهدأ القلب . لأن مثل هذه الأمور تفقدنا فى الحال نعمة الوجود فى حضرة الله .

٧) تذكار الله الدائم .

٨) عدم الاقدام على عمل أو اجابة إلا بعد ورود الدافع من الله .

ثالثاً : مبادئ أساسية للصلاة الدائمة :

١) الايمان بالله ، أساس كل تصرفاتك . وقابل به كل ما يعترض حياتك سواء حزن أو فرح . ولا تدع ايمانك يتغير كل يوم باختلاف الظروف . ولا تجعل النجاح يزيد ايمانك بالله كما لا تجعل الفشل أو الخسارة أو المرض يذهب بايمانك ويضعفه .

٢) فى حياتك مع الله كن أميناً له حتى الموت .

٣) سلم للرب طريقك واتكل عليه وهو يجرى . الله فيه الكفاية لتدبير كل أمورك ، وأعلم أن الحياة مع الله تحتمل كل شئ ، وفى صبرك على الألم والضيقات سوف ترى كيف تتحول هذه كلها لخيرك .

٤) ركز حبك فى الله ، واقبل الألم كهبة من أجله . فالحب الحقيقى يحول الألم إلى لذة .

٥) علامة حبك لله والتصاقك به هو استعدادك دائماً أن تتخلى عن كل ما يتعارض مع وصاياه وقداسته .

٦) التدقيق فى محاسبة النفس ، والطلب الدائم من الله أن يكشف أعماقك الداخلية لتعرف عثراتك وما يعطل نموك الروحى .

٧) لا يكون الهدف من الأعمال أو الأقوال هو إرضاء الناس لأن هذا يبعد الانسان عن الله بعيداً ، بل الهدف الوحيد إرضاء الله فقط .

٨) فى كل احتياجاتك اتجه لله رأساً بعزم وثقة ، فتجد أن الله يسد كل احتياجاتك حسب مسرته .

٩) كن شجاعاً ولا تهب الأخطار لأنه فى اللحظة المناسبة سوف ينقذك الله لأنه مستحيل أن الله يتخلى عنك طالما أنت متمسك به

١٠) ما أسعد الذين حسبوا أهلاً أن يتألموا من أجل أسمه . وأسعد من هؤلاء هم الذين يشتاقون أن يتألموا من أجل أسمه !.

الصلاة الدائمة فى العهد الجديد

يبرز منهج الصلاة الدائمة فى العهد الجديد لمناداة الله والرب يسوع وتذكار الخلاص والرحمة باستمرار . هكذا بدأت الصلاة الدائمة بتكرار اسم الرب يسوع بإستمرار : " **يا ربى يسوع المسيح ابن الله ارحمنى أنا الخاطئ** " ، مع استخدام الفم والعقل والقلب وكافة الحواس حتى والجسد أيضاً وذلك كنوع من العبادة المخلصة والتقرب الدائم بكل الكيان الداخلى للانسان .

وبالخبرة تحقق أن مداومة الصلاة مدداً طويلة بنفس هذه الكلمات وبهدوء وبدون تغيير تكسب الانسان نوعاً من الهدوء أو السكينة الداخلية أو السكون الداخلى ، الذى دعوه الآباء " هيزيخيا " لأنه هدوء وسكينة يصحبهما يقظة روحية وانتباه عقلى .

وهذه فى الواقع حقيقة لا ينبغى أن تغيب عن البال ، لأن انشغال الانسان بالصلاة بهذه الكيفية الدائمة هو ببساطة متناهية تحرر من الأشياء الدنياوية التافهة وفى نفس الوقت اشغال الجسد بكل أعضاءه مع العقل والنفس أيضاً فى التوسل والصلاة .

وهذا حتماً يوصل الانسان الى حالة هدوء وسكينة التى هى أصلاً من طبيعة النفس والتى كان يشوشر عليها العالم والجسد والنفس بعواطفها المربوطة بالجسد . حيث الهدوء والسكينة أو الصمت الداخلى لا يعنى الكف عن العمل والجهاد ، بل يعنى التخلص من القلق والارتباك والانقسام ، وانطلاق النفس تعمل مع القلب والعقل والجسد عملاً واحداً فى ألفة منقطعة النظير ...

وباكتشاف أن صلاة "ياربى يسوع " الدائمة طريق يوصل الى السكينة احتُسبت كدرجة هامة من درجات النمو فى الصلاة لبلوغ حالة

التأمل ، باعتبار أن التأمل يحتاج حتماً الى سكون داخلى ويقظة قلبية وتخلص كامل من شوشرة العالم والجسد والعواطف .

وإن كنا نقبل هذا الاستخدام لهذه الصلاة المباركة لبلوغ حالة التأمل ، إلا أننا فى الواقع نجزع من فكرة الاصطناع والافتعال . فنحن لا نؤمن قط ولا نجيز بأى صورة من الصور ، أنه يمكننا بوسائلنا الخاصة للوصول إلى الله أو حتى الاقتراب منه . فان كل مجهود الانسان لا يمكن أن يحركه خطوة واحدة فوق ذاته .
فالله هو الذى يجذبنا إليه ، والله وحده هو الذى يتحنن ويأتى الينا . أما نحن فآخر كل مجهوداتنا لا يزيد عن أن يجعلنا فى حالة استعداد فقط لجذب الله أو حضوره .

والحقيقة أن صلاة المداومة باسم الرب يسوع المسيح هى بنفسها تدخلنا فى حالة الهدوء والسكينة الداخلية ، ثم هى بنفسها ترفعنا الى حالة التأمل كنعمة .

أما مفهوم الهدوء والانتباه واليقظة وانجماع الفكر التى تصاحب هذه الصلاة والتى تعتبر أهم وأقوى نتائجها بالنسبة لحياة الصلاة والتأمل ، فهى ليست نوعاً من كبت الأفكار الارادى ولا هى عملية تركيز الأفكار الاضطرارى ، ولكن عملية أكبر من ذلك بكثير.

فصلاة " ياربى يسوع " عملية روحانية نفسية عظمى . يتم فيها توحيد كيان الانسان الداخلى بجمع شمل كل قوى النفس العقلية والعاطفية والحسية ، حيث يصبح الجسم والعقل والقلب وحدة واحدة تتحرك بتعاون وألفة كحركة واحدة وكنبضة واحدة يقودها جميعاً عين واحدة تحدق فى الله فى لحظة الحاضر دون أن يصيبها إعياء ، فى حب مفرط وتقوى .

وفى هذه اللحظات يتحقق لنا بالفعل والتأكيد وببرهان الاحساس الواقعى ، أن مراكز العقل وكافة الحواس والمشاعر العاطفية أصبحت كلها متركزة فى بؤرة واحدة داخل قلب الانسان ، ونقصد القلب الحى النابض فى صدر الانسان .

وعندما تحقق الآباء المتأخرون من هذه الحقيقة ابتدأوا ينتبهون الى قيمة التركيز نحو القلب فجعلوه تدريباً يبتدئ به المصلى حيث يداوم بكل صبر على انزال عقله وادخاله داخل القلب وجمع عواطفه وتركيزها داخل القلب وربط الاحساسات الجسدية بالقلب ، وذلك اثناء تلاوة صلاة " ياربى يسوع " بانتباه . وهذا العمل وان كان بالفعل يتم حقاً وينجح ، ولكن لم يكن قصد الآباء الأوائل أن يجعلوا النتائج الطبيعية التى تتم بالصلاة من تلقاء نفسها غايات

محتمة توضع كفروض نحققها بالارادة . لأن عملية توحيد القوى الداخلية للنفس حتى ولو أمكن تتميمها بالارادة والتدريب فلا يمكن رفعها الى الله وربطها به إلا بالنعمة أى أن بلوغنا النجاح فى الوصول الى تركيز كافة الأفكار والأحاسيس والوجدان داخل القلب بالتدريب ، حتى ولو وصلنا الى السكينة نفسها ، فهذا ليس كل شئ اذ لا يزال يكون امام النفس هوة هائلة تفصلها عن الله لا يختزلها إلا جسد المسيح السرى بالايمان والحب .

أى أن الصلاة الدائمة باستخدامها كافة الوسائل النفسية والجسدية ، تظل فى أشد الحاجة ومنذ أول لحظة الى الايمان الراسخ مع الحب الملتهب حتى يبلغ الانسان الى السكينة الالهية التى تنطلق فيها النفس فوق ذاتها لتنظر الله بعين واحدة طاهرة بسيطة فى عبادة حقيقية وتقوى .

وهكذا نرى أنه اذا تلاقت السكينة الداخلية المتحصلة من صلاة "ياربى يسوع" مع الايمان والحب ، لا يعود أمام النفس ما يحجزها عن الانطلاق فى التأمل الخالى من كل العوائق . لذلك أصبحت صلاة " ياربى يسوع " باباً ذهبياً جميلاً للتأمل .

أقـــوال الآبـــاء :

{١} ما هى غاية أعمال النسك التى اذا وصل اليها الانسان يدرك أنه وصل الى قمة الطريق ؟ .. هى اذا استحق الانسان أن يكون أهلاً للصلاة بلا انقطاع .

اذا وصل الانسان الى هذه الدرجة فانه يكون قد بلغ نهاية طريق النسك والفضائل وصار مسكناً للروح القدس .

واذا حل الروح القدس فى انسان فانه فى الحال لا يستطيع أن يتوقف عن الصلاة باستمرار دون انقطاع وبلا ملل . لأن الروح سيصلى فيه على الدوام سواء كان آكلاً أو شارباً أو مستريحاً أو منشغلاً وحتى اذا كان غارقاً فى النوم فان عبيق رائحة الصلاة ينبعث من تنفسه فى كل لحظة .

ماراسحق السريانى

{٢} الصلاة بلا انقطاع هى استمرار وجود الانسان فى حضرة الله بوقار ، وهى التهاب سرى داخلى على الدوام مع يقظة دائمة فى القاء الخشب " كلمات الصلاة " فى ذلك الأتون المستعر لكى لا ينطفئ .

الأسقف ثيوفان الناسك

{٣} صلى بلا انقطاع واجتهد فى صلاتك وانت حتماً تصل الى الشعور بحضرة الله . وحينئذ تجد أن ترديد اسم الله فى الصلاة يكمل فى القلب من تلقاء ذاته بدون جهد .

والسر فى كيف نداوم على الصلاة بلا انقطاع فى البدء هو كائن فى مقدار حبنا ليسوع حباً شديداً صادقاً اميناً .

{٤} انظر فى نفسك هل تحب يسوع ؟ هل أنت مشغول به حقاً ؟ هل قد ملأ فكرك بآياته وكلماته ووعوده لك ؟

هكذا النفس التى تعلقت بحبيبها يسوع تثبت فيه على الدوام بلا انفصال وتتحدث معه سراً فى حديث قلبى ملتهب . أليس كل من التصق بالرب قد صار معه روحاً واحداً (١كو٦ : ١٧) .

الأسقف ثيوفان الناسك

{٥} فى كل شئ يجب أن نشكر الله ونسلم ذواتنا لارادته وعلينا أيضاً أن نقدم له كل أفكارنا وحديثنا وأعمالنا محاولين أن نستخدم كل شئ لمسرته الصالحة .

الأب صاروفيم

{٦} يسوع المسيح صلى من أجلنا قائلاً " ليكون فيهم الحب الذى احببتنى به وأكون أنا فيهم . " (يو١٧ : ٢٦) ، وأيضاً " ليكون الجميع واحداً كما أنك أنت أيها الآب فىَّ وأنا فيك ليكونوا هم أيضاً واحداً فينا . " ٠ (يو ١٧ : ٢١) .

حينما يمس حب الله الكامل قلوبنا بفاعلية هذه الصلاة التى قدسها يسوع لأجلنا والتى لابد أنها قد استجيبت فى الحال ، حينئذ يصبح الله ذاته هو كل حبنا واشتياقنا ورجائنا وجهدنا وكل فكر فينا وكل كلمة ننطق بها وكل نسمة حياتنا .

وحينئذ نصير فى رابطة سرية مع الآب بالأبن بذلك الحب الخالص الذى يظلل على قلوبنا وعقولنا .

ان هذا الحب وهذا الرباط وهذه الوحدة هى هدف حياتنا الذى نسعى إليه وهو سبق تذوق عربون الحياة السماوية .

وحينما ندرك هذا الحب فينا سوف تصير حياتنا صلاة واحدة مستمرة .

الأب اسحق تلميذ أنبا أنطونيوس

{٧} انها بالحقيقة نعمة عظيمة أننا تعلمنا بالاختبار كيف ننادى بلا انقطاع اسم الرب يسوع لتنقية قلبنا وأفكارنا .

بترديد " صلاة الرب يسوع . " نحن نقاوم كل أفكار الشر ونقترب إليه بعقولنا وقلوبنا فنحن لا نردد اسم الله باطلاً ! .

{٨} اذا داومت على " صلاة يا ربى يسوع " مع فكر متضع وتذكار الموت وملامة الذات وأجزت أيامك سائراً فى ذلك الطريق الضيق ، فسوف يشرق عليك وجه الله بالفرح والبهجة وتدخل فى التأمل الروحى المقدس الذى للقديسين وتستنير بمعرفة أسرار حكمة المسيح .

{٩} مغبوط بالحق من اتصل عقله بالله بدوام ترديد هذه الصلاة الدائمة . لأنه كما تمر أشعة الشمس على الأرض فتبدد ظلمة الليل وتعطى نهاراً كذلك اسم ربنا يسوع فانه بدوام اشراقه على العقل تبدد أفكار الشر وتتبع أفكار نيرة للخير .

حزقيوس الأورشليمى

{١٠}على الانسان أن يردد على الدوام صلاة " يارب يسوع المسيح ابن الله ارحمنى أنا الخاطئ " سواء أثناء عمله أو سيره أو أكله أو راحته حتى يتغلغل اسم ربنا يسوع المسيح فى أعماق القلب

ويحطم كبرياء الحية القديمة الرابضة فى الداخل لانعاش الروح لذلك داوم بلا انقطاع على ترديد اسم الرب يسوع حتى يحتضن قلبك فيصير الاثنان واحداً .

{١١} لا تفصل قلبك عن الله . داوم معه حارساً قلبك من كل فكر يبعدك عنه بدوام ذكر الرب يسوع المسيح حتى يتأصل اسم الرب فى قلبك ولا يفكر فى شئ آخر سوى تمجيد المسيح .

يوحنا ذهبى الفم

{١٢} كل من يثابر على صلاة يسوع بلا ملل وبوقار لائق ، مردداً الكلمات بفمه أما بصوت مسموع أو هامساً بشفتيه ، ويغلق على عقله ليشتغل مفكراً فى معنى كلمات الصلاة : " يارب يسوع المسيح ابن الله ارحمنى أنا الخاطئ " رافضاً كل فكر آخر يعرض على ذهنه سواء للشر كان أو للخير فانه لن يطول به الوقت كثيراً إلا ويعطى من الرب الرحوم تذوق الصلاة الروحانية فى العقل والقلب .

الأسقف اغناطيوس

{١٣} اجلس وفى هدوء وصمت . احنى رأسك واغلق عينيك وتصور نفسك ناظراً الى قلبك وانقل أفكارك من عقلك الى قلبك وقل مع كل نسمة تخرج منك " يارب يسوع المسيح ابن الله ارحمنى " قلها بتحريك شفتيك ببساطة أو قلها فقط فى عقلك محاولاً أن تدع كل الأفكار الأخرى جانباً وكن هادئاً صبوراً وكرر هذه الطلبة فى أحيان كثيرة .

سمعان اللاهوتى

{١٤} اذا لم تنجح بعد عدة محاولات لتصل الى دوام اللهج القلبى بهذه الصلاة ، فأعمل ما سأقوله لك وبمعونة الله ستصل الى مرادك ، فإن ملكة النطق تقع فى الفكر . فلكى تشغل الفكر بالصلاة فقط اسمح لهذه الكلمات أن تردد علىالدوام بصوت مسموع " يارب يسوع المسيح ابن الله ارحمنى أنا الخاطئ " واغصب نفسك أن تقولها دائماً فاذا نجحت الى زمن حينئذ سيفتح قلبك الى الصلاة المستمرة .

من أقوال الآباء

{١٥} نحن نعرف على وجه التحقيق أن القلب هو عضو الفكر الأساسى فالسيد المسيح له المجد يقول : " من القلب تخرج الأفكار " .

القديس غريغوريوس

{١٦} أتريد أن تقتنى الصلاة الدائمة ؟ اجتهد فى الصلاة وحينما يرى الرب غيرتك وهمتك وسعيك فى الصلاة يعطيك إياها .

القديس مكاريوس الكبير

{١٧} صلاة يسوع حينما تؤدى بايمان فى بساطة قلب تكون دائماً خلاصاً للنفس . ولكن اذا دخل فى ممارستها أغراض آخرى للبر الذاتى فانها تكون مؤذية وضارة .

{١٨} ماذا نعمل ازاء النفوس التى تحصنت وراء الطقوس والشكليات وقبل أن تصل الى حياة الصلاة الروحية بردت وجمدت واستترت وراء النظام المألوف للصلوات الموضوعة ؟ ان صلاة يسوع والتدريب عليها كفيلة أن تعيد اليهم حرارة العبادة وتخرجهم من حياة الجمود الى حياة التقدم والخلاص .

الاسقف ثيوفان الناسك

{١٩} يجب علينا لا أن نصلى فقط بلا انقطاع باسم يسوع المسيح ولكن نحن ملزمون أن نظهرها ونعلمها للآخرين – لكل انسان على وجه العموم – اذ انها لائقة ونافعة للجميع : لرجل الدين ولرجل العالم ، للخادم والمخدوم ، للعالم والأمى ، للرجل والمرأة ، للشيخ والطفل . نوحى إليهم بأهمية هذه الصلاة وتدريبهم على الصلاة بغير انقطاع .

القديس غريغوريوس الكبير

{٢٠} اذا كنت عالماً أو طالباً أو موظفاً أو ضابطاً أو باحثاً أو عاملاً فاذكر أن أول وأهم ما يجب أن تتعلمه فى الحياة يتركز فى معرفتك الخلاص بالمسيح ، وايمانك بالثالوث الأقدس ، وصلاتك كل يوم مع الله ومواظبتك على الخدمات الكنسية ، وترديدك اسم يسوع المسيح فى قلبك لأنه قوة الله للخلاص .

يوحنا كاسيان

الفصل الثانـى :

الـهذيذ Meditation

" طوبى للرجل ... لكن فى نـاموس الـرب مسرتـه وفى نـاموسه يلـهج نـهاراً وليلاً . " (مز١ : ١، ٢) .

الهـــذيـــذ :

الهذيذ يتصل اتصالاً وثيقاً بقراءة الكتاب المقدس قراءة قلبية عميقة تترك طابعاً لا يمحى فى الذاكرة والعاطفة واللسان ، والهذيذ حسب التقليد الآبائى مفتاح كل النعم لأنه يجعل الانسان الذى يمارسه بشغف ، انجيلى الفكر والنطق والاحساس ، ويجعله متقدماً دائماً فى كل موهبة ، مملوء من الفهم الإلهى .

اذا فتح فاه انسابت كلمات الانجيل منه بدون تصنع أو تنميق ومعها الأفكار الإلهية ، فكراً يتبع فكراً . كموجات من النور تجعل عقل السامع يغمر فى نور المعرفة الإلهية والقلب يتحرك والعواطف تشتعل .

واعتبر الآباء أنه لا يصح أن ينفتح الانسان للهذيذ إلا فيما يختص بكلمة الله المكتوبة فى الكتاب المقدس فقط ، لأن الهذيذ القلبى قادر على طبع الوجدان الانسانى والفكرى ، والانسان لا ينبغى أن ينطبع إلا بكلمة الله المباركة فقط وحسب مشيئته وفكره .

والهذيذ هو درس كلمة الله بتعمق وجدانى ينتهى الى التشبع والانفعال الروحى .

وأول درجة من درجات الهذيذ هى القراءة التى تكون :

١) بمنتهى الهدوء   ٢) بتمهل .

٣) بصوت مسموع   ٤) تذوق الكلمات

٥) ترديد القراءة عدة مرات .

والهذيذ بترديد أقوال الله بصوت مسموع وبتذوق ووعى قلبى كفيل أن يجعل الكلمات تستقر فى الأعماق حيث يرددها الانسان بعد ذلك . ويصير قلبه مخزناً لكلمة الله ، وهذا هو المقصود من حفظ الانجيل أو حفظ الكلمة ، فالانجيل أو الكلمة تكون قد صارت محفوظة فى أمان داخل القلب كأنها فى كنز صالح ، " خبأت كلامك فى قلبى " .

والصلوات الارتجالية فى التقليد الآبائى كانت ذات صبغة كتابية محضة بسبب امتلاء القلب حتى الى الفيض من أقوال الله .

والهذيذ بالصلاة لابد أن تكون صلاة من جوهر الانجيل . وهى قادرة بهذه الكيفية أن تغير كثيراً وتجدد كثيراً فى وجدان الانسان وتفكيره وتعبيره . ولذلك لا يمكن احتساب الصلاة الارتجالية فى التقليد الارثوذكسى إلا اذا كان الانسان ممتلئاً من كلمة الله أى متمرساً بالهذيذ الصحيح ، وإلا فان الكلام سيخرج غير إنجيلى والأفكار تكون غير معبرة عن مشيئة الله وفكره .

والهذيذ بكلمة الله فى منتهى الهدوء وبتمهل مرات متعددة ينتهى حسب رحمة الله ونعمته باشتعال القلب ! .

وبهذا يكون الهذيذ أول صلة رسمية بين الجهد المخلص فى العبادة والصلاة ، وبين مواهب الله ونعمته الفائقة . ولذلك أعتبر الهذيذ أول وأهم درجات الصلاة القلبية التى يستطيع أن يرتقى بها الانسان الى حالة حارة بالروح ، ويمكن أن يعيش فيها كل حياته .

والهذيذ محاولة اجتهادية جادة للفهم والتعليم فيما يختص بمشيئة الله وأسراره المخفية فى كلمته ووصاياه .

والهذيذ هو الدرجة اللائقة بالمبتدئين لتكوين حياة عشرة صادقة مع الله . وأن المداومة فى الهذيذ القلبى بالأسفار المقدسة يعبر عن الحياة التى تسرى حقاً فى القلب ، لأن كلمة الله روح وحياة كما عرفها لنا الرب ، لذلك فان مداومة الهذيذ فيها يكشف حتماً عن اتصال سرى وبالتالى عن حياة حقيقية تسرى فى القلب . والقلب الذى ينصد عن الهذيذ بكلمة الله فهو يكشف عن توقف وجمود .

والهذيذ بناموس الله يحفظ القلب حياً دافئاً متدفقاً بنار الكلمة الالهية . وذلك لأن الهذيذ يشمل فى صميم معناه هو التعمق

المستمر فى روح الأسفار والجرى وراء الحقيقة تلو الحقيقة التى تكون مختبئة وراء الوصية .

الهذيذ فى درجاته المتقدمة ينسلخ قليلاً قليلاً عن القراءة ، ليدخل فى تصور الحقائق الالهية ومداخل ومخارج الوصايا وتدبير الله .

وهنا يبدأ الهذيذ ينفتح على أولى درجات التأمل أى ينتقل من التعمق فى الكلمة الى التعمق فى الحق الذى تحويه الكلمة .

ومداومة الهذيذ فى كلمة الله الحية لابد أن يملأ القلب والعقل بأفكار وتصورات مقدسة ، وهذه بدورها تعتبر المادة الأولى التى يصنع منها التأمل أجنحتها الخفيفة ليطير فى سماء الروح بدون واسطة القراءة . ولكنه يستحيل أن تتكون عندنا أفكار وتصورات مقدسة تملأ القلب والفكر وتفيض منه ، بدون الهذيذ الدائم فى الكلمة الالهية وفى وصايا الرب الصادقة .

والحصيلة الهائلة من الأفكار والتصورات المقدسة التى سنحوز عليها بالهذيذ الدائم فى الأسفار الإلهية ، تحسب للانسان كذبيحة عقلية مرضية ومقبولة أمام الله دائماً : " **لتكن أقوال فمى وهذيذ قلبى مرضية أمامك دائماً أيها الرب صخرتى وفادى** " **{مز ١٩: ١٤}** .

والهذيذ معلم الفضيلة الذى يمسك بيد الانسان ليرفعه فوق نفسه ومصباح ينير البصيرة ويقود الانسان ليخطو خطواته العظمى نحو الأبدية .

ولكن أعلى درجات الهذيذ هو الهذيذ فى تدبير التجسد الالهى ، وما يتعلق به من الفداء الذى كمل على الصليب والقيامة التى اعطتنا قوة الحياة . هذا يسمى" الهذيذ بسر التدبير" الذى يصفه الانجيل بكلمات واضحة سهلة اذا وقف عندها الانسان طويلاً تنفتح معانيها السرية على القلب وتنسكب فيها قوة مشتعلة قادرة أن تهب الانسان حياة جديدة : " **لأعرفه وقوة قيامته وشركة آلامه متشبها بموته** "، " **ليحل المسيح بالايمان فى قلوبكم . وانتم متأصلون ومتأسسون فى المحبة حتى تستطيعوا أن تدركوا مع جميع القديسين ما هو الطول والعمق والعلو . وتعرفوا محبة المسيح الفائقة المعرفة لكى تمتلئوا الى كل ملء الله** ." **{ اف٣: ١٧-١٩}** .

حيث يلتزم الهذيذ هنا بنفس الكلمات والعبارات وينحصر فى حدود معناها الواضح فى الانجيل ، وهذا يميز الهذيذ عن التأمل .

والهذيذ فى أسرار التدبير ، كما دونها الانجيل تماماً ، هوالاساس الحتمى للتأمل القانونى لاستعلان قوة هذه الأسرار ونورها ، فالهذيذ الناجح المستمر يجعل التأمل ناجحاً قوياً نامياً باستمرار .

فالهذيذ اذن عمل روحى شيق من صميم العبادة وواجباتها ، وهو مفروض على الجميع بلا استثناء ، اذ يتعذر على أى انسان أن يغتذى بكلمة الانجيل إلا اذا رددها فى قلبه وذهنه وهذا هو معنى الهذيذ . والهذيذ صلاة تعتمد على ترديد كلمات الله ووعوده فى القلب والذهن ، حتى تصبح جزءاً لا يتجزأ من ايمان الانسان ورجائه ، وقوة حقيقية يستند عليها عند اللزوم .

" **خبأت كلامك فى قلبى لكيلا أخطئ إليك** " **{مز١١٩: ١١}** .

[١] الهذيذ كفيض داخلى وصلاة :

حينما يكون الانسان حاراً ملتهباً بالروح تكون صلاة الهذيذ عنده بسيطة جداً غير متكلفة لا تحتاج الى تركيز أو جهد ذهنى أو أى انفعال فوق الارادة ، وهى تكون مناجاة حارة تتحدث فيها النفس مع الله خالقها بحب حسب ما تشعر به ، سواء كان تمجيداً من نحو اعماله وصفاته وحكمته أو شكراً وحمداً بسبب رحمته وعنايته الفائقة المتضعة وهنا قد تلتهب النفس اثناء هذا الهذيذ الصامت ، فلا تطيق سكوتاً ، وحينئذ تبتدئ تصلى بكلمات تنطلق بلا قيود تعبر عن الحب والعبادة والخضوع . حيث يكون القلب مفتوحاً أمام الله يحس بكل ما يختلج فيه من لمسات يد الله الخفية .

[٢] الهذيذ كعمل ارادى وصلاة :

اذا اراد الانسان الدخول فى الهذيذ دون أن يكون لديه حرارة سابقة تدفعه الى مستوى الصلاة القلبية مرة واحدة ، فالأمر هنا يحتاج الى شئ من الجهد النفسى والتركيز العقلى حتى يمكن للنفس أن تتحرر من جمودها ويستطيع العقل أن يتخلى عن انشغاله بالأمور الخارجية ، ليدخل فى قراءة واعية روحية ترفعه إلى حالة صلاة ، هنا يلزم أن تتحرك اعماق الانسان ويتأهب الضمير بحركة حرة ومضادة لكل المشاغل النفسية والذهنية التى جعلت الانسان فى جمود وانشغال عن العبادة والصلاة والاتصال بالله .

وحركة الضمير تعتمد على المحبة فى تغلبها على الجمود والانشغال الظاهرى .

فالانسان عندما يتحرك قلبياً بالارادة لمحبة الله ، ولو تغصباً فى البداية ، فان المحبة الالهية تسرى فيه فى الحال لأن العمل الالهى يؤازر دائماً العمل البشرى ويتحد به فى النهاية ...

هذا العمل الروحى ، اثناء القراءة الروحية ، الذى ينقل الانسان من حالة الجمود النفسى والانشغال العقلى بالأمور المنظورة الى

حالة تعمق داخلى وحرارة وصلاة ، يعتبرفى الحقيقة أهم وأدق عمل روحى فى حياة الصلاة كلها .

فهو الباب الوحيد الذى يفتح على كل اسرار الحياة الروحانية ، وهو اول درجة فى السلم السمائى الذى يصل بين النفس وخالقها .

والمنبع الخصب الذى يلقن منه الروح القدس دروس الهذيذ لتلاميذه ، هو الكتاب المقدس فهو المدرسة العظيمة حقاً التى لا نهاية لدروسها والتى مهما استوعبنا منها فلن نستوعب إلا اليسير .. وهى غنية بمناهجها الثلاثة .

(١) **المنهج التاريخى** : يشمل من بدء الخليقة حتى نهاية الدهور فيما يحيط بالخليقة الصامتة والناطقة من كل ناحية .

(٢) **المنهج الناموسى** : يشمل كل وصايا الله وشرائعه ونواميسه التى وضعها لبنى البشر .

(٣) **المنهج الثالث : معاملات الله** : مع أحبائه وحديثه معهم وحديثهم معه .

وهذه المناهج الثلاثة كفيلة بأن تغطى كل احتياجاتنا فى هذيذنا مع الله ، لا كأنها أشياء مضت ، بل كأشياء حاضرة معنا ، ولا كأنها حقائق لذاتها بل تصير حقيقة نفوسنا نحن .

واعظم مثال للهذيذ الحر المتسع والذى يشمل كل هذه المناهج ما خلفه لنا داود النبى فى مزاميره ، فهى تشمل حديثاً شجياً متصلاً بين داود و الله .

١) فمن حيث الخليقة ذكرها مستحسناً صنعها . فحدث الله عن صنعه للسماء والأرض وما تحت الأرض والجبال والتلال والبحار والأنهار والينابيع والوديان والحقول والبقاع والأشجار والغابات والعشب والثمار . وتغنى بالشمس والقمر والنجوم والكواكب والسحب والضباب والجليد والصقيع والحر والبرد والأمطار والعواصف . وتحدث عن حيوانات البحر السالكة فى البحار ، وطيور السماء وحيوانات البر ووحوش الغاب وبهائم الحقل والدبابات التى تدب على وجه الأرض . وتحدث عن الشعوب والأمم والألسنة وكل خليقة على وجه الأرض ..

٢) فى مزمور ١١٩ ، يحدث الله عن ناموسه ووصاياه : يصف له اتساعها وجمالها وحلاوتها ، يشهد أمام خالقه أنها أشهى له من العسل والشهد فى فمه وأنها تنير عينيه ، وأنها فرحة قلبه وغنى نفسه وهذيذه بالليل والنهار حتى صارت سراجاً لرجله ونوراً لسبيله .

٣) ثم يعود داود ليحدث خالقه عن نفسه : فيرى نفسه دودة لا انسان ، حقيراً ومرذولاً أكثر من كل الناس يرجع ببصره الى أيام صباه فيذكر خطاياه التى اقترفها فى جهل فيصرخ طالباً الرحمة ، ويرى آثامه الحاضرة ماثلة أمام عينيه فتغتم نفسه فيصرخ مسترحماً محدثه . ثم يطلب من الرب أن لا يؤدبه بغضبه فهو مستعد للأدب وانما بالحب والرحمة من أب شفوق ويتوسل إليه أن لا يميته وهو فى منتصف أيامه بل يتمهل عليه حتى يوفيه حقه من التسبيح والتمجيد والشكر . وبذلك يكون داود قد استوعب مدرسة الروح القدس بأكملها ، حتى جاز شهادة الله : أن قلب داود كان حسب قلب الله ، وفاز بقول المسيح : " قال داود بالروح " . وهكذا وضع لنا داود بالروح نموذجاً حياً خالداً للهذيذ الكامل حسب مسرة الله . ان سر تقدم داود كان اطلاعه المتقن على اسفار الكتاب المقدس ومواظبته على الهذيذ بها .

حينما نتقدم الى الروح القدس ليعلمنا دروساً جديدة فى الصلاة علينا ان نطالع دروسنا جيداً بل ونتقن حفظها وتلاوتها ، حتى من مادة حفظنا يرشدنا الروح الى نواحى القوة والجمال فيها . ويوضح ما يخصنا فيها وما يطابق حالنا منها فتصير كلمات حفظنا وسائل لتهذيبنا وتبكيتنا وتوبتنا .

أقـــوال الآبـــاء :

{٢١} الهذيذ فى الكتب المقدسة ينير العقل ويعلم النفس الحديث مع الله.

{٢٢} الذين يعرفون الكتب المقدسة يسهل عليهم التضرع فى صلاة حقيقية .

{٢٣} بدون القراءة فى الكتب الإلهية ، لا يمكن للذهن أن يدنو من الله

{٢٤} الباب الذى يدخل منه الانسان الى الحكمة هو الهذيذ فى الكتب المقدسة .

{٢٥} اعلم أيها الانسان المتتلمذ للحق أن طهارة الصلاة وجمع العقل فيها ، هو الهذيذ الحقيقى .

{٢٦} اذا تقدم الانسان بالنعمة فى تدريب الهذيذ فإنه يبتدئ قليلاً قليلاً يلاحظ الأفهام السرية الكائنة فى كلام الله وفى المزامير ، وفى بقية الأعمال الجارية حوله ، فى حركات الروح داخله ، وينظر سفينة حياته تسير الى قدام يوماً بعد يوم .

ماراسحق السريانى

{٢٧} اثبت فى الصلاة اكثر من المزامير ، ولكن لا تبطل المزامير بحجة الهذيذ . فقط اعطِ فسحة للصلاة اكثر من التلاوة وفى اثناء قيامك بخدمة سواعى النهار والليل اعط فرصة للصلاة فتجد نفسك بعد قليل من الوقت قد صرت شيئاً آخر .

{٢٨} لا شئ يمنح الضمير حياءًا وعفة مثل الحديث مع الله .

{٢٩} من ابتداء الانسان يعمل تدبير العقل الذى هو الهذيذ بالإلهيات والى أن يبلغ عمل التدبير الروحانى الذى هو التأمل بالروح والذهن فى الله ، هو محتاج الى التغصب فى الصلاة أكثر من كل الأعمال الأخرى .

{٣٠} الهذيذ الدائم بالله يؤهلنا للصلاة بلا انقطاع . ومن الصلاة يتحرك القلب للهذيذ بغير فتور فى الله .

{٣١} بمداومة الهذيذ بالله وسكون الأفكار ، يستطيع الضمير أن يتفرس فى كل أنواع الصلاة ويكتسب معرفة فاضلة عن الله .

{٣٢} بالحديث مع الله فى الصلاة نتقدم لنظرة الملكوت ، الموضع الذى نحن مزمعون أن نقدم فيه السجود بالروح والحق الذى لا يحده جسد ولا جهة من جهات العالم .

ماراسحق السريانى

{٣٣}انقباض الفكر من الطياشة انما يكون بالصلاة . وما سمعنا أن أحداً نال هذا من غير المداومة على الصلاة .

{٣٤} نحن نداوم على الصلاة ليقتنى عقلنا حياءًا وتعففاً من النظر الدائم فى الله والكلام الهادئ معه .

{٣٥} حرارة الصلاة والهذيذ تحرق الآلام والأفكار الشريرة كمثل نار آكلة . هذا النوع من الهذيذ يمنحك اجنحة ويبلغك الى العقل الروحانى الذى تكون خدمته بالروح وليس بالفم .

{٣٦} ليس فقط تكون عندنا الحروب كلا شئ ، بل ونزدرى أيضاً بالجسد الذى هو سبب القتال . هذا هو تدبير الصلاة وهذه هى منفعة الهذيذ الالهى .

{٣٧} أنا أنصحك أن تجلس فى هدوء ، وابدأ برفع قلبك فى صلاة صامتة ! بدون تلاوة محفوظاتك من مزامير أو غيرها وبدون سجود اذا استطعت اعبر ليلتك بكل وسيلة ممكنة جالساً فى هذيذك الحلو .

ماراسحق السريانى

{٣٨} ان احب انسان ما الرب يسوع وداوم على محبته فالله لابد أن يعطى هذه النفس جزاءها .

الأنبا مكاريوس الكبير

{٣٩} القراءة وهذيذ الفكر فى معانى الكلمات يهيئان طريقاً للصلاة ويعتبران وسيلة صالحة للكف عن الانشغال بالأمور الباطلة .

غرض القراءة هو أن نصل الى موضوع يسترعى انتباهنا ويحتفظ بهذا الانتباه بلا تشتت ، أما هذيذ الفكر فى معانى الكلمات المقروءة فهو قنطرة العبور من القراءة الى الصلاة ، ثم يلازم الصلاة بعد ذلك ليعين الانسان للاستمرار فى صلاة طويلة أنه جيد فى الصباح أن نعكف بعد الصلاة على القراءة ، نقرأ قليلاً لنلتهب . ولكن الحرارة فى القراءة ليست هى النهاية المقصودة ولكن القصد هو أن نصل الى حالة الصلاة ، حينئذ

نكف عن القراءة لأن العقل يكون قد كف عن طوافه .

الأسقف ثيوفان الناسك

{٤٠} ان كان لسانك يشتغل بكثرة الحركة فقلبك منطفئ من الحركة الطاهرة ، أما اذا كان فمك ساكتاً بهدوء فقلبك حينئذ يغلى بحركات الروح .

الشيخ الروحانى

{٤١} سكت لسانك ليتكلم قلبك . سكت قلبك ليتكلم الروح .

الشيخ الروحانى

{٤٢} من تخدم ؟ لمن تصلى ؟ قدام من تصرخ وتبكى ؟ أليس قدام ذلك الذى به تتحرك وتوجد ! اليس قدام من هو فيك مستريح كما فى هيكله ! ولماذا لم تشعر بعد بنعيم وجوده فيك ؟ آه من أجل أنك لم تخلط اعمالك بهمة ولم تداوم قدام الواحد غير المنظور . قم افتح قلبك للنور لتعاين النور... اذا جلست أو مشيت مع الطيور فطر فى اجواء طهارته ، ومع الاسماك اسبح فى بحار عظمته ... مع شهيق الهواء تنسم رائحة قداسته ، ومع كلامك اخلط تقديس اسمه ! .

الشيخ الروحانى

الفصل الثالث :

التــأمل

Contemplation

التأمل : فى لغة الانجيل ، يعبر عنه :

بالتفاتة عقلية فيها يتواجه العقل مع حقيقة جديدة فائقة عن المعرفة العادية وعن الادراك الطبيعى ، وهذه الحقيقة الجديدة الفائقة يستشفها الادراك الانسانى على كل المستويات الفكرية والروحية والوجدانية ويصحبها غالباً منظر يشرح هذه الحقيقة يكون من نتيجة حصول الانسان على درجة إيمانية قوية تفوق المعرفة .

أى أن التأمل فى لغة الانجيل هو وسيلة إيمانية عالية .

التأمل الروحى :

يضيف خبرات وادراكات روحية موجودة سابقاً تفوق فى قوتها ومسرتها كل خبرات وادراكات العقل العادية .

والتأمل يحتاج الى هدوء شامل فى القوى العقلية والكف عن الفحص والتعمق .

وفى التأمل الحقيقة تحيط بالعقل وتملأه ، فبقدر هدوء العقل وسكونه بقدر ما تسطع فيه الحقيقة الإلهية وتتجلى وتتير ما كان غامضاً ، وما لم يكن يعرفه من قبل .

التأمل ، كاختبار روحى ، ليس فيه أى شئ زيادة على امكانيات النفس العادية عندما تكون فى وضعها الطبيعى الهادئ .

لأن طبيعة النفس الأصلية تتناسب حسب خلقتها الأولى مع التأمل فى الحق الإلهى . وذلك عندما تقف النفس هادئة وصامتة أمام خالقها .

والنفس لكى تؤهل لاستقبال الحق الإلهى يجب أن لا تكون منشغلة عن الله بالشرور أو الشهوات أو توافه الأمور وإلا فلا يمكن أن تشعر بالحق الإلهى .

فالنفس فى وضعها الطبيعى عندما تتخلص من الشرور والأوهام تكون فى حالة سهر داخلى ورزانة ، أى فى حالة يقظة وانتباه ويسميه الآباء : Attention of the heart .

وهذا هو اساس التأمل الذى يؤهل الانسان لاستقبال الحق الإلهى والتأمل فيه الذى يكون برهانه فى النفس هو حصولها على التمييز والتصرف الحسن والحكم على الأمور روحياً وهذا ما يسميه الآباء بالافراز . ولكى تكون النفس يقظة وساهرة ، أى غير ناشطة ايجابياً أو سلبياً ، حتى تؤهل للتأمل فهذا يتم كما يلى :

الأول :

أن تكون النفس غير ممسوكة بأهواء خاصة أو شهوات أو خطايا تمتص اهتمامها وتفقدها اتزانها، وهذا هو الذى نسميه النشاط السلبى المخرب للنفس الذى يظلم النفس ويحجب عنها الحق الإلهى .

أما طريقة تحرير النفس من عبودية الأهواء والشهوات فهذا يدخل ضمن النسك حسب وصايا الانجيل .

الثانى :

أن تبتدئ النفس بعد تحررها بأن تهدأ وتكف عن كل اهتماماتها وتتخلى عن اعتمادها على نفسها وعلى عقلها فى التقرب إلى الله ، حيث تصبح الصلوات نفسها لا تعتمد على مجهود ذهنى ولا نشاط نفسانى قط ، بل تكون الصلوات مجرد وقوف صامت وهادئ أمام الله ، فيه تستقبل النفس الحقائق الإلهية بدون جهاد وبدون سعى وبدون استقصاء أو جدل فكرى ، هذه الصلاة يسميها الآباء الصلاة الطاهرة أى النقية من التصورات العقلية – ويسميها ماراسحق بالصلاة الروحانية .

ولا يبلغ الانسان الى الصلاة الطاهرة بمجرد دخوله فى التأمل ، بل أن الصلاة الطاهرة تمثل آخر مرحلة من مراحل الجهاد المتواصل

أثناء التأمل للتحرر من النشاط الذهنى الذى يزيف المعرفة الروحانية ويفسد الحق ، والتى بعدها يصبح التأمل تأملاً روحياً بالحق .

والتأمل لا يعتمد على النشاط الذهنى ، بل على العكس يعتمد على مقدار الكف عن النشاط الذهنى ، مع الهدوء والسكوت الداخلى

والتأمل هو الملكوت بسبب عظم السعادة والبهجة والفرح المفرط والمذهل للعقل فعلاً ، عندما تقترب النفس من الله وتذوقه .

وكثير من النفوس يتعذر عليها البساطة والهدوء الداخلى كما يتعذر عليها توقف نشاطها النفسانى والذهنى .

لذلك لزم فى مثل هذه الأحوال أن تدرب النفس على مايؤهلها للدخول فى التأمل .

والتأمل : هو حالة استعداد داخلى للذهن والنفس لقبول فاعلية الحق الالهى وسيطرته على الذهن والنفس . لذلك فان غاية التأمل الارادى المكتسب يلزم أن تنحصر فقط فى الحصول على درجة الهدوء الداخلى والسكينة الذهنية ، وذلك فى الواقع يساوى مجرد الوصول إلى مؤهلات التأمل الحقيقى .

أى أن التأمل المكتسب بالارادة هو عملية توصل الى استعداد حقيقى لقبول حالة تأمل كامل أى تاوريا روحانية .

تدريب :

التدريب يتلخص فى تركيز الذهن فى آية قصيرة . يظل الانسان يرددها باستمرار بدون انقطاع ساعات طويلة كل يوم ، حابساً العقل فى أضيق معنى للآية أو فى توسل واحد باسم الرب يسوع له كل المجد . لا يخرج عنه قط وكلما خرج الذهن عن حدوده يرده الانسان بدون ملل حتى يتعود الذهن الكف عن التشتت وبهذا يستكين . والذى يعنينا فى هذا التدريب الروحى هو نجاحه السريع المذهل فى تهدئة النفس والمشاعر والأفكار، وربطه للعقل ، وحبسه فى أضيق حدود الصلاة . فالغاية الأولى من التدريب هو الدخول فى حالة السكينة الروحية . لذلك سماه الآباء صلاة " الهيزيخيا " أى صلاة السكينة . وهى صلاة تخلو تماماً من أى قراءة أو هذيذ أو تسبيح أو أى نشاط روحى ايجابى .

بعض الارشادات التى وضعها الآباء فى هذا التدريب

(١) الجلوس فى مكان هادئ (٢) عدم الحركة

(٣) تثبيت النظر العقلى نحو القلب .

(٤) يشترك العقل مع القلب فى ترديد الصلاة .

(٥) يدخل العقل فى النهاية تحت سيطرة القلب ويتوقف حينئذ عن تسلطه.

والتدريب بهذا الوضع لا يخرج عن كونه محاولة واجتهاد للتحرر من العوامل الخارجية والداخلية والضاغطة على العقل والنفس.

وصلاة السكينة بترديد اسم الرب يسوع أو بترديد آية قصيرة حسب ترتيب الآباء الأوائل . كانت محاولة روحية اجتهادية للعودة بالنفس البشرية وبالذهن البشرى الى حالتها الأولى الطبيعية حالة السكينة الروحية التى فيها يستطيع أن يسمع الانسان صوت الله ويرى نوره فى القلب ، أى حالة تأمل روحى أصيل ولعل هذه الغاية هى التى كان يقصدها الرب يسوع من حثه لنا على المداومة فى الصلاة بقوله: " **ينبغى أن يصلى كل حين ولا يمل** " **(لو١٨: ١)** والتى كان لابد منها لاستيعاب تدريب التأمل المكتسب بممارسة الصلاة بلا انقطاع .

التأمل نوعان

النوع الأول :

عمل روحى يمكن اتقانه والتوفر عليه بالارادة ولكنه وإن كان يعتمد على الجهد البشرى للبدء به إلا أن الاستمرار فيه يحتاج الى مؤازرة النعمة .

النوع الثانى :

هو هبة كاملة من النعمة فى بدايته وفى الاستمرار فيه أيضاً . فهو لا يعتمد على شئ من قبل الانسان إلا أن يوجد فى حالة خاصة ولا أن يسعى إليه لا بالشعور ولا بالمشيئة ، وانما هو عمل النعمة حسب مسرة الله بالقدر الذى يختاره وبالطريقة التى يراها ..

والنوع الثانى من التأمل هو الذى يمتد غالباً الى حالات ما فوق الصلاة . أى الدهش فى الالهيات والرؤى والاستعلانات والنبوة والمواهب الفائقة من عمل معجزات وشفاء امراض .

التأمل الارادى

التأمل الارادى هو التأمل المعروض للجميع سواء كانوا من الاكليروس أو من ذوى المهن العالمية المختلفة .

والتأمل يرفع من مستوى الارادة وينمى الشخصية روحياً ويمدها بقوى فائقة من العمق والبصيرة والتمييز ويؤهل الانسان للقيادة للعمل الذى يهيئه الله حسب مسرة ارادته الصالحة المقدسة ، لذلك تعتبر المواظبة على التأمل من أغنى الوسائل لبناء النفس وجعلها صالحة لتبوء مراكز المسئولية على كل المستويات .

الدخول إلى التأمل

هناك أمور أساسية لازمة للنفس لكى تدخل الى حالة تأمل صحيحة ناجحة وهى :

أولاً : أن يكون الانسان حراً مجاهداً ضد الخطيئة .

الذين اختبروا الهذيذ وساروا فيه يهون عليهم هذا الجهاد . لأن الحديث مع الله من أهم وأقوى العوامل التى تحرر الانسان وتحرق الخطايا وتبدد شهوتها وسلطانها .

وأهمية اختبار الهذيذ والسير فيه حتى نصل بنعمة الله الى حالة من الطهارة والتوبة تليق بالدخول فى التأمل الذى سوف نواجه فيه الله وجها لوجه كقول القديس اغسطينوس .

ويستحيل الوصول الى حالات ناجحة من التأمل أو الحياة الروحية على وجه العموم دون بذل الجهد فى التلمذة لأعمال النسك والفضيلة

ثانياً : هدوء الفكر من الجولان عامل مهم للدخول الى التأمل :

يقول القديس غريغوريوس : يتدرب العقل أن يحجب عن عينيه أى خيالات وتصورات سواء كانت أرضية أوسماوية ويطرد كل الحركات التى تأتيه من خارج أثناء وقوفه للتأمل سواء كانت من

جهة السمع أو البصر أو الشم أو حتى الذوق أو الاحساس حتى يتفرغ لأن يطلب نفسه من الداخل كأنه بغير احساس .

لا نستطيع أن نتلاقى مع الله إلا داخل نفوسنا .

الله موجود فى كل مكان ولكن ليس بالنسبة الينا ، وانما بالنسبة الى طبيعته التى تملأ كل الوجود . فليس مكان نستطيع أن نتلاقى فيه مع الله فى كل هذا العالم الفسيح ، إلا فى نقطة واحدة وهى داخل نفوسنا .

يتأمل **القديس اغسطينوس** تأملاً رائعاً فى البحث عن الله ، يثبت فيه أنه لا يمكن أن يجد الانسان الله إلا فى أعماق نفسه :

أنت الدائم الى الأبد غير المتغير قط ... وهبتنى نعمة سكناك فى ذاكرتى يوم أن عرفتك ... ولماذا ابحث الآن عنك كأنما تتعدد أمكنة سكناك لى ؟ . أنا متأكد أنك أعددت سكناك فىّ منذ ذكرتك يوم أن عرفتك .. حيث أجدك عندما أدعوك لتذكرنى ... ولكن أين وجدتك عندما تعرفت عليك ؟ .

كنت أعلى منى .. هناك فى نفسى عميقاً أعمق من عمقى وعالياً أعلى من علوى .

قد تأخرت كثيراً فى حبك أيها الجمال الفائق فى القدم والدائم جديداً الى الأبد .. آه تأخرت كثيراً فى حبك ..

كنت فىّ فكيف خرجت ابحث عنك خارجاً عنى ؟ .

أنت كنت معى ، ولكن لشقاوتى لم أكن أنا معك ! .

فدعوت وهتفت وأخيراً حطمت صممى ...

أخبأت وأبرقت ومزقت ستار عماى .

أفحت عبيقاً فسرت يهدينى عطرك ، الهث خلفك .. ذقت فجعت وعطشت ... لمستنى فأشعلت النار فىّ .

ثالثاً : لابد أن يكون هناك دافع من الحب .

إن قوة الحب هى المحرك الذى يعزل النفس عن العالم ثم يهم بها صاعداً إلى العلو للتطلع شوقاً إلى الله .

إن عظمة التأمل لا تمنح إلا للذين لهم حب ، حب قوى وعميق .

حالة التأمل : طريق التأمل طريق سهل يحتاج الى نفس سهلة تؤمن بسهولة وتسير بهدى ذلك الايمان .

فمجرد أن تهدأ النفس للصلاة وتكون الحواس هادئة والعقل متجمع . تتسلل النفس قليلاً لتتحرر من هذه الحواس جميعاً ومن شغب العقل أيضاً .

وكأنما ترتفع عن الجسد ليس من حيث البعد والمكان وانما من حيث المستوى والكيان . فتتأمل فى ذاتها ملتصقة بأحدى الحقائق الروحية أو صفات الله . وفى اثناء سيرها تصادفها أشياء جديدة وحقائق عجيبة بعضها يدركها العقل والبعض الآخر لا يدركه العقل فيعترى الانسان شعور مفرح ومبهج وسروراً ، إذ يرى نفسه وقد استؤمنت على حقائق وأسرار مخفية .

وبذلك يزداد الايمان وتزداد الثقة وتلتهب الحرارة من فرط هذا الشعور فيقوى الرجاء وتنشط الروح وتجاهد لتمتد أكثر فى ذلك الطريق السهل الصعب ، إلى أن تقترب من مصدر هذا النور الذى يوحى بكل هذا الشعور . حتى اذا واجهته فى لحظة يقف العقل وتبطل الحواس جميعاً وتقع النفس فى دهش من ذلك الشئ الذى لن يعتريه التغيير – الله .ولكن اذا توقف العقل فى اثناء تطوافه الهين السهل ، وأخذ يبحث فى احدى الحقائق المعروضة عليه ويناقشها باهتمام ، فإن التأمل يقف فى الحال وينتهى عند ذلك الحد .

ويكون من العبث حينئذ أن يحاول الانسان مواصلة التأمل اذ يكون العقل قد ارتد الى الوراء واختلطت المشاعر وسادها الفوضى من جديد .

لذلك فى اثناء ابتدائنا بالصلاة بالهذيذ أو بالتأمل ، بمجرد أن يشتعل القلب بالحب وتسرى فى النفس لذة الانطلاق ، علينا أن نضع جانباً كل الوسائل التى نستخدمها فى الصلاة سواء كانت قراءة أو تفكيراً أو ترتيلاً بالمزامير أو سجوداً ، ونصمت هادئين وننتظر بفرح انطلاق النفس ، ولا نحاول أن نستمر أو نفكر فى هذه الوسائل لأنها سوف تعطل انطلاق النفس والدخول فى درجة التأمل .

وهكذا نكون قد انتقلنا إلى حالة صلاة بالروح أكثر منها بالقلب أو العقل . فبدل ان كنا نحدث الله بكلامنا ومشاعرنا ، وقفنا أمامه ليتحدث هو إلينا لا بكلام ولا بحديث ولكن بأمور لا ينطق بها .

وحينما نتقدم فى تأملنا قليلاً قليلاً ، يصبح استعداد العقل والحواس والقلب للدخول فى التأمل أمراً اعتيادياً لذيذاً نسعى إليه كل حين فى يسر بغير عناء ، وبذلك تصبح صلاتنا حارة بل ملتهبة حباً وشوقاً . ويصبح وجود الله حقيقة ملموسة للنفس حتى أنه قد يتراءى لبعض الناس فى هذه الدرجة بعض المناظر ، ولكن يظل الانسان فى شك أنه لم يرى شيئاً . إنما الحقيقة الى لا ريب فيها أن الله يكون حاضراً بالفعل أمامنا ونحن ملتصقون به ، وإن كانت لا تدركه الحواس الداخلية ادراكاً كاملاً ،ولكن يكون أثره واضحاً فى النفس

اذ تكون منفعلة انفعالاً روحياً لم تسبق أن ذاقت مثيلاً له من قبل ، وتبطل حركات الشعور والتفكير . ويكف العقل عن جولاته ، ويهدأ كل شئ ويصمت فى انتظار القادم ليعطوا له الكرامة .

انتهاء التأمل : ينتهى التأمل ولكن بعض آثاره تستمر فى النفس عدة أيام ، هدوء يشمل الأعضاء جميعاً ، فكل حركة يأتيها الانسان تكون بطيئة والتفكير صعب التركيز ، فيه روية كثيرة والنظرات ثابتة ساهمة وإعراض كثير عن الاشتراك فى الحديث أو المجاملة وفى أثناء هذة المدة ربما تتكرر حالات على أن لا تعود إلا بعد فترة طويلة..ولكن توجد نفوس مهيأة للتأمل فإذا لم تعوقها المعوقات الأرضية فيمكن أن ترتاد التأمل يومياً وبإستمرار . اذا كان هناك اشتياق ،الذى يدفعة الحب الذى يملأالقلب . وبالجهاد للوصول لهذه المرحلة بالهذيذ الدائم فى اسم الله المقدس مشاركة مع السمائيين .

ثم مرحلة هدوء العقل والسكينة الداخلية .

فيعطى الروح فرصة للنفس لكى تتهيأ لهذا العمل ، الذى يهبه الله للأنسان ، وتتكرر حسب اشتياق الانسان ومسرة الله الذى يهب عطاياه للذين يترجونه وحسب جوده بلا قياس . للذين اقتنوا نقاوة القلب ، لأنه مكتوب "طوبى للأنقياء القلب لأنهم يعاينون الله "

أقوال الآبـــاء فى التـــأمل

{٤٣} حينما تقرأ كلمة الله فى خشوع فى الخفاء ، تتيقظ النفس لخطاياها ويجوز فيها سيف من الحزن ، ووخزات فى الضمير . فلا تستطيع إلا أن تبكى فتغسل أوزارها بدموعها ... وأيضاً حينما تؤخذ بنعمة التأمل وترى أشياء عليا ، فمن فرط اشتياقها تنساب فى بكاء حلو وتجد فى الدموع عزاءها اذ أنها لا تستطيع أن تدوم فى التأمل طويلاً .

غريغوريوس الكبير

{٤٤} اذا وجدت النفس فى طقس طبعها الأول كانت فى العلاء ، أما اذا كانت خارجاً عن طبعها ففى أسفل الأرض تكون .

باسيليوس

الكبير

{٤٥} لا تسرع الى التأمل طالما هو ليس وقت التأمل . حتى يأتيك هو ويضبطك وأنت فى جمال التواضع ليتحد معك إلى الأبد بالروح للطهارة .

الأب يوحنا الدرجى

{٤٦}القديسون فى العالم الآتى لا يصلون ، لأن العقل قد ابتلع منهم بالروح . وهم يسكنون فى الدهش فى ذلك المجد الالهى .

{٤٧} التأمل الحقيقى هو إماتة القلب . فالقلب المائت بالتمام عن العالم هو بالكمال حى بالله .

ماراسحق السريانى

{٤٨} لأنهم بتمجيد الله يتحركون بلا فتور ، وبتصور التاورية يرتفعون الى الثالث المسجود له ، ويثبتون فى الدهش بنظرة عظم ذلك المجد . وبهذا التدبير عتيد أن يكون جميع البشر فى القيامة العامة .

{٤٩} كلما يدنو الانسان لمعرفة الحق ، ينقص نشاط حواسه ويميل الى الصمت . فى حين كلما يدنو من تدبير العالم تزداد يقظة حواسه ويكثر تقبلها فيه .

{٥٠} إن عمل الفضيلة وتدبير سيرة العقل الخفية هى تحت سلطة الارادة وفيها تعب وجهاد ومحصورة داخل عمل الهذيذ ، وأما

التأمل بالروح فهو ليس موضوع تحت حرية الانسان ولا يقتنى بالتعليم أو التدريب أو عمل الارادة ، وإنما يوهب لأنقياء القلوب

{٥١} صلاة اللسان مفتاح لصلاة القلب . وصلاة القلب يكون بعدها الدخول إلى الكنز . حيث لا يكون صلاة ولا دموع ولا تضرع لأن العقل وجميع الحواس تتخلف اذ تكون الروح قد دخلت الى التاوريا الروحانية .

ماراسحق السريانى

{٥٢} قد وهب الله لبعض الناس حرارة روحانية ألهبت عقولهم ورفعتهم من الأمور الأرضية الفانية ليحدقوا فى نور الحكمة الأبدية .

{٥٣} ماذا أحب فيك يارب حينما أحبك ؟ أنه نور وضياء . هذا هو ما أحب ! وهو نغم شجى ، وعبيق عطر، وعناق ملتهب ! هذا هو ما أحب حينما أقول أنى أحبك ياربى !! .

أنه انسانى الداخلى الذى يسعد بذاك النور وذاك العبيق وذاك العناق ! .

- يشرق فى نفسى اشراقاً لا يحتويه فضاء مهما اتسع ...
- ويوقع فى داخلى نغماً لا يقوى أن يمحوه الزمن .
- ويفيح أريحاً عطراً لا تزحزحه الريح ...
- ويذيقنى حلاوة لا تؤول الى نقصان ...
- ويلتصق بى ملياً فى عناق لا يفرقه شبع ...
- هذا هو ما أحب ، حينما أقول أنى أحبك ياربى .

{٥٤} ما هذا الذى يومض فى أحشائى ويقرع قلبى دون أن يؤلمنى؟ فارتجف هلعاً أحياناً والتهب حباً أحياناً أخرى . ارتجف بقدر ما أرى نفسى انى لست اشبهه ، واطمئن بالقدر الذى فيه أرى نفسى اشابهه ، انها الحكمة ! هى التى تومض فى أحشائى .

القديس اغسطينوس

{٥٥} رأيت شيئاً لم احتمله طويلاً ! .

القديس اغسطينوس

{٥٦} ان حلاوة التأمل تستحق منا كل الحب . فانها تحمل فوق ذاتها لتحلق بها نحو السمائيات فتتحقق أن الأشياء الأرضية

تستحق الازدراء لتسمو نحو الروحيات وتغض الطرف عن الأشياء الجسدية الفانية .

غريغوريوس الكبير

{٥٧} ان موضوع التأمل الناضج هو الحكمة الالهية حين تدرك بالفكر وتلمس لمساً رفيقاً ...فعندما يتقدم بنا التأمل لنترقى الى درجة التأمل فى حكمة الله – أو بالحرى ترتقى هى بنا الى ذاتها حينئذ يكون عظم اتساعها الذى لا يجد سبباً للاقتناع بامتناع كمال المعرفة على العقل البشرى ، انما فقط بالحب نتلامس مع هذه الحكمة تلامساً ولا نجوز خلالها بأى حال من الأحوال .

{٥٨} بنعمة التأمل يتقبل العقل البشرى صوت الفطنة العليا .. وتستمع أذن القلب الداخلية الى كلمات الله .. وبهذه النعمة العليا تؤهل الى معرفة أشياء فائقة .

{٥٩} يقال أن التأمل ما هو إلا شعاع صادر من نور المدينة السماوية . حيث يغلب على العقل أن يبقى معلقاً فى ذلك التأمل الالهى مبتهجاً بما يدركه من مناظر الأبدية المطلقة التى لم ترها عين ولم تسمع بها أذن .

{٦٠} ان اللاهوت لا يعلن حقيقة ذاته كما هى للذين يمارسون التأمل فيه طالما فى هذه الدنيا ، انما يكشف عما يحيط به من اشراق بقدر بسيط حتى تحتمله عيون عقولنا التى اعمتها الظلمة فلم تعد تطيق التحديق فى نور اللاهوت .

غريغوريوس الكبير

{٦١} إن التأمل فى الكتب حرز عظيم يحفظ الانسان من الخطية ، ويستميله الى عمل البر .

الأب ابيفانيوس

{٦٢} " مرثا مرثا أنت تهتمين وتضطربين لأجل أمور كثيرة ولكن الحاجة الى واحد فاختارت مريم النصيب الصالح الذى لن ينزع منها " {لو١٠: ٤١ ، ٤٢} . اذن فالوجود مع الله بالتأمل الروحى هو الأمر الواحد الذى تصغر أمامه كل الفضائل وكل الاستحقاقات التى ننالها بسبب أعمال البر المتعددة .. وهو كذلك ننالها بسبب أعمال البر المتعددة .. وهو كذلك اللؤلؤة الكثيرة الثمن التى يفوق بهاؤها كل الأحجار الكريمة مهما كانت غالية . هكذا تعتبر جميع الاستحقاقات التى ينالها الناس بسبب أعمال البر صالحة ،

إلا أنها كمحصول جسدى – تعتبر أمور تافهة ونفاية كلام لا تستحق إلاأن تباع اذا قورنت باستحقاقات التأمل فى الإلهيات .

الأب يوحنا كاسيان

الفصل الرابع

الحكمة والافراز

أهمية الحكمة :

يقول سفر الجامعة : " الحكيم عيناه فى رأسه .أما الجاهل فيسلك فى الظلام " { جا٢: ١٤} .

وقد نبه السيد المسيح كثيراً إلى هذه الحكمة ، حتى قيل إنه مدح وكيل الظلم لأنه بحكمة صنع{لو١٦: ١٨}.وفى أهمية السلوك بحكمة قال : " فكونوا حكماء كالحيات وبسطاء كالحمام ." { مت١٠: ١٦} وهكذا سلك كل أولاد الله بحكمة فى حياتهم وفى خدمتهم .

ونرى أن القديس بطرس الرسول امتدح الحكمة التى كان يبشر بها القديس بولس الرسول فقال " كما كتب إليكم أخونا الحبيب بولس أيضاً بحسب الحكمة المعطاة له " . {٢بط ٣ : ١٥} .

حكمة الله وحكمة العالم :

شرح القديس بولس الرسول بتفصيل كبير الفرق بين حكمة الله ، وحكمة العالم التى تبيد {١كو١: ١٩} . وقال إن " حكمة هذا العالم هى جهالة عند الله " {١كو٣: ١٩} . وسماها " حكمة الناس " {١كو٢: ٥} . وحكمة " حسب الجسد " {١كو١: ٢٦}." وحكمة من هذا الدهر " { ١كو٢: ٦} .. وعنها قال : " إن الله اختار جهال هذا العالم ليخزى بهم الحكماء " {١كو١: ٢٧} .

وفى مقابل هذا ، تكلم عن الحكمة الروحية التى من الله ومن روحه فقال : " **لكننا نتكلم بحكمة بين الكاملين بحكمة ليست من هذا الدهر ولا من عظماء هذا الدهر الذين يبطلون . بل نتكلم بحكمة الله فى سر . الحكمة المكتومة التى سبق الله فعينها قبل الدهور لمجدنا " { ١كو٢: ٦،٧} .**

وهذه الحكمة التى من الله ، قال عنها القديس يعقوب الرسول إنها " الحكمة التى من فوق " وشرح تفاصيلها فقال :"وأما الحكمة التى من فوق فهى أولاً طاهرة ثم مسالمة مترفقة مذعنة مملوءة رحمة وأثماراً صالحة عديمة الريب والرياء " { يع٣: ١٧} . وفرق بينها وبين حكمة العالم التى وصفها بأنها " أرضية نفسانية شيطانية " { يع٣: ١٥} . وبأن منها " التحزب والغيرة والتشويش وكل أمر ردئ " .

حكمة العالم فيها المكر والخبث ، وربمامنوسائلها الكذب والخداع ولها كثير من السبل يدخل فيها الشيطان. وهكذا سلكت الحية" أصل جميع حيوانات البرية"{تك٣: ١}. حينما خدعت أمنا حواء وهكذا سلكت أيضاً ايزابل زوجة الملك الشرير آخاب حينما دبرت له حيلة يمكنه بها أن يستولى ظلماً على حقل نابوت اليزرعيلى {١مل١: ٥ – ١٥} .

وبحكمة عالمية أيضاً سلكت رفقة زوجة اسحق لكى تحصل لإبنها على بركة أبيه . وكان ذلك بالكذب والخداع والحيلة حتى أن يعقوب خاف وقال لها " ربما أجلب على نفسى لعنة لا بركة " { تك٢٧: ١٢} .

ليست كل وسيلة توصلك إلى غرضك هى وسيلة سليمة .

من العجيب أن طرق العالم كثيراً ما توصل بسرعة .. لكنها غير مقبولة أمام الله .

ومن أمثلة الحكمة البشرية غير المقبولة من الله مشورة اخيتوفل .

إنها ذكاء بشرى يأتى بنتيجة ولكنه ذكاء شرير ، يصلى الأبرار أن ينجيهم الرب منه {٢صم١٥: ٣١} .

وبالمثل كل خدع الشيطان التى سيضل بها العالم فى آخر الزمان وحيله أيضاً فى كل زمان .

إنه ذكاء ، ومعرفة ، وحيلة تأتى بنتيجة ، أو هى الحكمة الشيطانية الى ذكرها معلمنا يعقوب الرسول {يع٣: ١٥} .

وكل هذه أمور ينبغى أن نهرب منها ، وأن نرفض نتائجها مهما بدت فى صالحنا ، لأن عواقبها وخيمة . ومهما قدم لنا الشيطان ، أو مهما قدم لنا ذكاؤنا البشرى ... فكراً يبدو لنا صالحاً ، فلنرفضه

وإن كانت وسائله غير سليمة ، أو إن كان غير روحى .والكتاب يحذرنا قائلاً : " **توجد طريق تظهر للانسان مستقيمة وعاقبتها طرق الموت**" **{أم١٤: ١٢– أم١٦: ٢٥}**

مصادر الحكمة :

[١] المصدر الأول : هو الله ، بالصلاة . وفى ذلك يقول الرسول : "وإنما إن كان أحدكم تعوزه حكمة فليطلب من الله الذى يعطى الجميع بسخاء ولايعير فسيعطى له.ولكن ليطلب بإيمان غير مرتاب البتة لأن المرتاب يشبه موجاً من البحر تخبطه الريح وتدفعه." {يع١: ٥، ٦} وهكذا نحن باستمرار نطلب الإرشاد من الله ، نطلب إليه أن ينير عقولنا وقلوبنا ، ويلهمنا الحكمة من عنده ، ويعرفنا كيف نتصرف وما دامت " الحكمة نازلة من فوق " {يع٣} فلنطلبها من فوق .

[٢] المصدر الثانى : هو المشورة ، التى من أناس يتكلم الله على أفواههم .

وفى ذلك يقول القديس بولس الرسول " اذكروا مرشديكم الذين كلموكم بكلمة الله ... أطيعوا مرشديكم واخضعوا لأنهم يسهرون لأجل نفوسكم كأنهم سوف يعطون حساباً لكى يفعلوا ذلك بفرح لا آنين لأن هذا غير نافع لكم " {عب١٣:٧، ١٧} .

[٣] المصدر الثالث للحكمة : هو طلبها من ذوى الحكمة والخبرة .

إذن لا تكفى المشورة ، وإنما المشورة ومعها الطاعة والتنفيذ . ففى الطاعة خضوع ، واظهار للإتضاع ورفض للإرادة الخاصة ، والتنفيذ يوضح التسليم الكامل . لكى يستفيد هو من الحكمة العاقلة الممنوحة لهم من الله التى تبنى النفس بنياناً حقيقياً وفق وصايا الانجيل التى تقودنا فى تدبيرنا الروحى لخلاص نفوسنا .

إذن ينبغى انتقاء المرشد الصالح الحكيم ، الذى تمتص منه الحكمة.

القديس الأنبا انطونيوس فى بدء رهبنته واسترشاده بالنساك ، كان كالنحلة التى تمتص عصيراً من كل زهرة .

كثيرون يطلبون الحكمة من انسان واحد ، ويصبحون صورة طبق الأصل منه أما القديس الانبا انطونيوس فكان يتعلم من شخص النسك ، ومن آخر الصلاة ، ومن الثالث الاتضاع ، ومن الرابع البشاشة ، ومن الخامس المعرفة ... وهكذا .

أهم مجال تلزمه الحكمة :

الأعمال تنقسم إلى أربعة أقسام : عمل هو خير واضح ، وعمل هو شر واضح . وربما كلاهما لا يحتاجان الى حكمة للتمييز .

أما النوع الثالث ، فهو يحتار أمامه الفكر : أهو خطأ أم صواب؟. أو يحتار أمام نتيجته أو وسيلته وهو فى هذا الأمر يحتاج إلى حكمة أوعلى الأقل يحتاج إلى مشورة صالحة ، وإلى كلمة منفعة ، تنير الطريق قدامه ... وهنا تبدو فائدة الروحيين والمرشدين والحكماء .

والنوع الرابع الذى يحتاج إلى حكمة للتمييز بين طريقين ، لا يدرى الضمير أيهما أصلح .

وقد يكون كل من الأمرين خيراً فى ذاته ، ولكن أيهما أكثر خيراً ؟ أو أيهما أكثر مناسبة لهذا الشخص بالذات .

مثال ذلك الذى يقف حائراً أى الطريقين يختار لتكريس حياته : الرهبنة أم خدمة الكهنوت .

كلاهما خير .. ولكن أيهما أفضل له هو؟ أو أيهما يناسب طبيعته؟.

مثل هذه الأمور تحتاج إلى حكمة للتمييز ، وتحتاج تأنى ريثما يفحص الانسان ذاته ، وريثما يسمع صوت الله فى قلبه ، أو صوت الله على فم أب حكيم ومرشد مخلص .

يحتاج الأمر إلى حكمة فينا ، أو إلى حكمة فى مرشدينا . وهناك مجال آخر يحتاج إلى حكمة ، وهو طريقة الوصول إلى فضيلة معينة ، أو طريقة التدرج إليها .

فالفضائل واضحة ، مشروحة فى الكتب الروحية ، ولكن ما هى نقطة البدء ؟ وما هى الطريقة المثلى لاكتسابها ... والبعض يندفع إليها بسرعة قد تأتى بنتيجة عكسية ، أو تأتى بنكسة روحية ، والبعض قد يسير ببطء ، ربما يؤدى إلى فتور أو كسل أو تراخ .

والعقل قد يقف حائراً بين حرارة السرعة ، وتباطؤ التدرج ، ويحتاج إلى حكمة : كيف يسلك ؟ .

والرد بأن السرعة أفضل ، أو التباطؤ أفضل ، ليس رداً سليماً . فحينما تكون هناك دفعة قوية من النعمة أو اشتعال من الروح القدس فهنا لا يجوز التوقف .. فهكذا حدث مع القديس الأنبا ميصائيل السائح ومع القديسين مكسيموس ودوماديوس .. وكل أمثال هؤلاء الذين وصلوا بسرعة . وفى حالات أخرى قد يَحسُنْ التدرج .

وهناك نقطة جوهرية يلزم لها الحكمة والتمييز ، وتتركز فى المفهوم السليم لبعض الفضائل ، مفهوماً يعطيها تكاملاً مع باقى الفضائل مع بعد عن التطرف .

والحكمة الحقيقية ، هى الحكمة النازلة من فوق ، كهبة من مواهب الروح القدس وهى تختلف تماماً عما يدعيه البعض من حكمة بشرية أو عالمية ليست هى من الله .

فالبعض لديهم سياسة ودبلوماسية ، يظنونها حكمة ،والبعض عندهم دهاء ، أو ذكاء يظنونه حكمة . وربما يكون هذا كله بعيداً تماماً عن الحكمة الحقيقية " النازلة من فوق " [يع٣] .

ما بين الذكاء والحكمة :

الحكمة لها معنى أوسع بكثير من الذكاء ، وقد يكون الذكاء مجرد جزء منها . وقد يتمتع إنسان بذكاء خارق وعقل ممتاز ، ومع ذلك لا يكون حكيماً فى تصرفه . ربما توجد عوائق تعطل عقله وذكاءه أثناء التصرف العملى . أو قد يخضع فى تصرفاته لأعصاب تثور وتنفصل . فيتصرف بأعصابه لا بذكائه ، ولا يكون تصرفه حكيماً ! أو قد يكون له ذكاء ولكن تنقصه الخبرة أو المعرفة ، ونقصهما يجعل سلوكه غير حكيم

ما هى إذن الحكمة ، وفى أى شئ تتميز عن الذكاء ؟ .

الذكاء مصدره العقل ، وقد يكون الذكاء مجرد نشاط فكرى سليم أما الحكمة فهى تتبع التفكير السليم بالتصرف الحسن فى السلوك العملى. وهى لا تعتمد على العقل فقط ، إنما تستفيد أيضاً من الخبرة ومن الإرشاد ، ومن الصلاة وتوجيه الروح القدس .

فالحكمة ليست هى مجرد المعرفة السليمة . أو مجرد الفكر الصائب ، إنما هى تدخل فى صميم الحياة العملية ، لتعبر عن وجودها بسلوك حسن ... فهى ليست مجرد معلومات نظرية أو عقلية ، ويؤكد ذلك قول يعقوب الرسول :

" **من هو حكيم وعالم بينكم فلير أعماله بالتصرف الحسن فى وداعة الحكمة . " {يع٣: ١٣} .**

حقاً إن الفكر السليم ، أو الذكاء ، يجوز اختباراً دقيقاً عند التطبيق العملى فإن نجح فيه يتحول إلى حكمة .

وقد يكون الإنسان ذكياً ، يفكر أفكاراً سليمة . ولكن تنقصه الدقة فى التعبير، لنقص معلوماته عن مدلول كل لفظ فى دقة ، فيخطئ فى التعبير . أما الانسان الحكيم ، فإنه يقول ما يقصده، ويقصد ما يقوله.

وهكذا تشمل الحكمة جودة التفكير، ودقة التعبير ، وسلامة التدبير

وهنا نقول : كل حكيم ذكى ، ولكن لا يشترط أن يكون كل ذكى حكيماً ... والحكيم إن كان ينقصه شئ من الذكاء ، فإنه يستعيض عنه بالمشورة ، وبالقراءة والاطلاع ، وبالاستفادة من خبرته وخبرة الآخرين ، كما ينتفع أيضاً من التاريخ .

ونظراًلأهمية الخبرة فى الحكمة ، لذلك نسمع عبارة "حكمة الشيوخ".

إن المشيرين الحكماء ، فى مشورتهم يضيفون إلى عقل الإنسان عقلاً ... ويضيفون الى فكرة وجهة نظر أخرى ما كان يلتفت اليها لقلة خبرته ومحدودية رؤيته ..ولعلهم يمنعونه من الاندفاع فى اتجاه معين تكون كل قواه الفكرية مركزة فيه بسبب غرض معين فى قلبه **ومن هنا نرى أن الاندفاع يعطل الذكاء ، أو يدفعه فى اتجاه معين.**

ولذلك مهما كنت ذكياً ، تذكر قول الكتاب "وعلى فهمك لا تعتمد " [أم٣: ٥] . ففهمك يدور فى دائرة محدودة هى دائرة معرفتك وخبرتك ورؤيتك الخاصة . ولا مانع من أن تضيف إليها رؤية أخرى ومعارف وخبرات أخرى ، عن طريق السؤال أو الاستشارة

والحكيم لا يندفع فى تصرفاته ، وإنما يهدئ اقتناعه الخاص ، حتى يتبصر باسلوب أعمق واوسع ..

معطــلات الحكمة

[١] السرعة فى التصرف :

السرعة لا تعطى مجالاً واسعاً للتفكير وللبحث والدراسة ومعرفة الرأى الآخر . كما أنها لا تعطى مجالاً للمشورة ، ولعرض الأمر على الله فى الصلاة . وربما تحوى السرعة فى طياتها لوناً من السطحية والتصرفات السريعة غالباً ما تكون تصرفات هوجاء طائشة .

والانسان الذى يتصرف بتسرع ، ربما يرسل له الله ما ينصحه لكى لا يتسرع فى تصرفه فيخطئ ، ويترتب على هذا التصرف السريع من جانبه نتائج ربما لا تكون فى صالحه .

إن الحكماء وتصرفاتهم متزنة رزينة ، أخذت حظها من التفكير والدراسة والتعمق والفحص مهما اتهموهم بالبطء ولا ننكر أن بعض الأمور تحتاج الى سرعة. ولكن هناك فرقاً بين السرعة والتسرع . والتسرع هو السرعة الخالية من الدراسة والفحص . ويأخذ التسرع صفة الخطورة ، إذا كان فى أمور مصيرية أو رئيسية . ويكون بلا عذر . إذا كانت هناك فرصة للتفكير ، ولم يكن الوقت ضاغطاً والحل السليم ، ليس هو الحل السريع وإنما هو الحل المتقن .

[٢] من معطلات الحكمة أيضاً عدم الفهم ، أو قلة المعرفة :

حينما نتعامل مع الآخرين ينبغى أن ندرس نفسية وعقلية وظروف الشخص الذى نتعامل معه .. سواء كان زميلاً فى عمل ، أو رئيسا، أومرؤوساً، أو صديقاً، أو جاراً، ونتعامل معه بما يناسبه فإن درست نفسية وعقلية من تتعامل معه ، تعرف المفاتيح التى تدخل بها إلى قلبه ، وتنجح فى تصرفك معه .. حقاً إنه فى بعض الأحيان ، يكون الفشل فى التعامل مع اشخاص معينين، ليس راجعاً إلى عيب فيهم ، بقدر ما هو راجع إلى عدم معرفتنا بطريقة التعامل معهم .

الافراز الروحى

الإفراز : هو عين القلب التى تفرز الأفكار والأعمال مميزة إياها .

هو عطية إلهية يلزمنا أن نثابر فى طلبها بلجاجة من الله الذى هو أصل وينبوع الحكمة ذاته .

والافراز الروحى يحفظ الانسان من الضربات اليمينية كالمغالاة فى السهر أو الصوم أو الزهد مما يسقط الإنسان فى الكبرياء ، كما يحفظه من الانحراف اليسارى فلا يقبل التراخى والكسل والأفكار المعثرة .

{٦٣} الافراز هو الذى يقود الانسان الشجاع بخطوات ثابتة نحو الله ويحفظ له دوام سلامة الفضائل بغير ملل حتى تبلغ أقصى ذروة الكمال . وبدونه لا يمكن الوصول الى مرتفعات الكمال مهما كان الجهاد بكل رغبة.فالتمييز هو اساس الفضائل وحارسها ، ومنظمها.

القديس الأنبا انطونيوس

{٦٤} ان الافراز الحقيقى لا يكون إلا من الاتضاع ، والاتضاع هو أن نكشف لآبائنا أفكارنا وأعمالنا ، ولا نثق برأينا ، بل نستشير الشيوخ المجربين الذين نالوا نعمة الافراز ، ونعمل بكل ما يشيرون به علينا ، فالذى يكشف افكاره الردية لآبائه فانها تخف عنه ، وكما أن الحية اذا خرجت من موضع مظلم الى ضوء

تهرب بسرعة ، كذلك الأفكار الردية اذا كُشفت تبطل من أجل فضيلة الاتضاع .

واذا كانت الصناعات التى نبصرها بعيوننا ونسمعها بآذاننا ونعملها بأيدينا ، لا نقدر أن نمارسها بذواتنا ان لم نتعلمها أولاً من معلميها ، أفليست اذن جهالة وحماقة ممن يريد أن يمارس الصناعة الروحانية غير المرئية بغير معلم ، علماً بأنها أكثر خفاء من جميع الصنائع ، والخطأ فيها أعظم خسارة من كل ما عداها ؟! .

أحد الآباء الشيوخ

[١] أهميـــة الافــراز

الافراز هو الذى يعلم الانسان كيف يسير فى الطريق الملوكى ، وكيف يحيد عن الطريق الوعرة . ان الافراز يعلم الانسان كيف لا يُسلب من الضربة اليمينية بالامساك الجائر المقدار وكيف لا يصاب بالضربة اليسارية بالتهاون والاسترخاء .

الافراز هو عين النفس وسراجها كما أن العين سراج الجسد . وبخصوص الافراز حذر الرب قائلاً: احذر لئلا يكون النور الذى فيك ظلاماً . فبالافراز يفحص الانسان سيئاته وأقواله وأعماله وبالافراز

أيضاً يفهم الانسان الأمور ويميز جيدها من رديئها ويتأكد ذلك من الكتب المقدسة : فشاول الملك لما لم يمتلك الافراز اظلم عقله فلم يفطن الى أهمية ما قاله الله بلسان صموئيل النبى . فأغضب الله بذلك التصرف الذى به كان يظن أنه يرضى الله ونسى أن الطاعة لله أفضل من تقريب الذبائح والرب يسمى الافراز رباناً ومدبراً لسفينة حياتنا . والذين بلا مرشد مثل أوراق الخريف هكذا يسقطون سريعاً . والتمييز لا يدعى فقط "نور الجسد"، بل "وشمساً ". إذ يقول الرسول " لا تغرب الشمس على غيظكم" {اف٤: ٢٦} ويدعى أيضاً " سلطاناً " إذ لا يسمح لنا الكتاب المقدس أن نصنع شيئاً بدونه " مدينة منهدمة بلا سور . الرجل الذى ليس له سلطان على روحه " {أم٢٥: ٢٨} . وبه تسكن الحكمة ويقطن الفهم والمعرفة ، وبدونه لا يُبنى بيتنا الداخلى ولا نستطيع أن نجمع الغنى الروحى الذى لنا ، فقد قيل :

" **بالحكمة يبنى البيت وبالفهم يثبت . بالمعرفة تمتلئ المخادع من كل ثروة كريمة ونفيسة** " **{أم٢٤: ٣،٤}** . وهو " **الغذاء الكامل** " ، الذى يقتات به الكاملون فى النمو والصحة إذ قيل" وأما الطعام القوى فللبالغين الذين بسبب التمرن قد صارت لهم الحواس مدربة على التمييز بين الخير والشر "{عب٥: ١٤} .

[٢] تمييز الآلام الجسدانية

{٦٥} قال أنبا أنطونيوس :

ان للجسد ثلاث حركات : الحركة الأولى من الطبع تتحرك فيه ولكنها ليست عاملة ما لم توافقها النية والحركة الثانية تتولد من الراحة وتنعم الجسد بالطعام والشراب. فيسخن الجسد ويهيج الدم ويحرك الى الفعل ولذلك قال الرب " انظروا لئلا تثقل قلوبكم بالشبع والسكر" . والرسول يقول: " لا تسكروا بالخمر الذى فيه الخلاعة ". أما الحركة الثالثة فانها تهيج على المجاهدين من حسد الشياطين .

[٣] كيف نقتنى التمييز

التمييز الحقيقى لا يأتى إلا بالاتضاع الحقيقى .

فالاتضاع هو البرهان الأول لصيانة كل شئ ويكون ذلك بالاعتماد على الآباء . فلا يثق الشخص فى حكمه على كل شئ بل يذعن لما يقوله الآباء فى كل نقطة ويتعرف على تمييز الخير من الشر بواسطة تعاليم الآباء كيف عاشوا واختبروا ذلك .

وهذه الطريقة تعين الانسان لا لكى يسير فى الجانب الأيمن من طريق التمييز الحقيقى فحسب بل وتحفظه سالماً من كل مكائد العدو وحيله.

فإنه لا يمكن أن يُخدع من كان يسير لا حسب حكمه الخاص بل مقتفياً آثار الآباء وسار على طريقهم والتزم بوصايا الانجيل وتمثل بفضائلهم .

والفكر الخاطئ يضعف بمجرد اكتشافه ، كالافعوان الدنس الذى ينسحب من كهفه المظلم المخفى ويهرب مفتضحاً .. فالأفكار الشيطانية يكون لها تسلط علينا بمقدار ما تختبئ فى قلوبنا .

والاعتراف يكسر سلطان الفكر الشرير ، لأنه بالاعتراف ينكشف وينفضح ، وبذلك يتحرر من سلطانه وتأثيره عليه .

{٦٦} كل الأمور الروحية يختبرها الانسان بالافراز ويميزها ولن يأتينا الافراز ما لم نتقن أسباب مجيئه وهى : السكوت لأنه كنز الراهب ، والسكوت يولد النسك ، والنسك يولد البكاء ، والبكاء يولد الخوف . والخوف يولد الاتضاع .

والتواضع مصدر التأمل فيما سيكون ، وبُعد النظر يولد المحبة ، والمحبة تولد للنفس الصحة الخالية من الأسقام والأمراض ، وحينئذ يعلم الانسان أنه ليس بعيداً من الله فيعد ذاته للموت .

القديس انبا موسى الأسود

[٤] نتيجة عدم الافراز فى النسك

{٦٧} إن قوماً عذبوا أجسادهم فى النسك ولم يجدوا الافراز فصاروا بعيدين عن الله

القديس أنبا انطونيوس

{٦٨} ممدوح هو الانسان الذى يربط النسك بالفهم ، لكى تروى النفس من هذين النوعين ، وتظهر النسك بقتل الأعضاء التى على الأرض ، أعنى الزنى والنجاسة والأغراض الشريرة .

أنبا اغريس

+ حدث لألبينوس الطوباوى أنه فى وقت من الأوقات مضينا إلى الاسقيط وكان بيننا وبين الاسقيط ٤٠ مرحلة ، أكلنا فيها دفعتين وشربنا ماء ثلاثة أيام وهو لم يذق فيها شيئاً،بل كان يتلو محفوظاته وما كنا نلحقه ماشياً ، وهكذا ضبطه العدو أخيراً لما اقتنع برأيه وفى عروض ذلك أمسكته حمى محرقة فى أمكنة الجلوس فى القلاية ، فمضى إلى الإسكندرية ولعل ذلك بسياسة إلهيةكماقيل: "دفع مسماراً بمسمار". لأنه اسلم ذاته باختياره لعدم الافراز فوجد فيما بعد خلاصاً غير طوعى ، فصار يحضر المسارح وسباق الخيل ، ومن كثرة أكله وغرامه بشرب النبيذ مال جداً إلى محبة النساء ، ولما شارف

الوقوع فى تلك البئر ، حدث له– ولعله بسياسة الهية –أن مرض فى أعضائه مدة ستة أشهر حتى أن تلك الأعضاء تهرأت وسقط منها وبها ، وفيما بعد برئ . فانتبه وذكر السيرة السمائية واعترف بجميع ما حدث له للآباء القديسين ، ولم يفسح له الأجل فتنيح بعد أيام قلائل.
نستطيع أن نتوصل بسهولة الى معرفة التمييز الحقيقى ، وذلك باقتفائها آثار آبائنا ، وعدم صنع أى شئ أو تقرير أى أمر من عندياتنا بل كما تعلمنا به من تقليدهم واستقامة حياتهم .

والانسان الذى يتقوى بهذه النظم ، لا يصل فقط إلى ادراك الوسيلة الكاملة للتمييز ، بل يبقى دائماً فى آمان من مكائد العدو فليس هناك وسيلة أخرى يسقط بها الشيطان الإنسان بتهور ويقوده إلى الموت إلا عن طريق الاستخفاف بأقوال الآباء واعتماده على أفكاره الخاصة وأحكامه التى يظن بها أنها الصواب .

فيجب علينا فى جهادنا أن نقتفى آثار آبائنا القديسين ، كيف عاشوا بحكمة وافراز فى تدبيرهم الروحى وانتصروا على تجارب العدو . ونجوا من فخاخه بقوة الصلاة وعمل النعمة وارشاد الروح القدس الذى يكشف لهم كل اساليبه الملتوية وخداعه .
لنكشف أفكارنا لآبائنا فستبطل عنا ونسلك بحكمة وافراز وتدبير فى كل الأمور حسب وصايا الانجيل التى تقودنا الى طريق الكمال .

الفصل الخامس :

حروب الأفكار

و

الانتصار عليها

حروب الأفكار والانتصار عليها

بدايـــــة الفكـــر :

فكر الخطية يبدأ بصورة خداعية .. ربما يبدأ مثلاً بالغيرة المقدسة ، ومحبة الرغبة فى بناء الملكوت .. ويتطور إلى دراسة الأخطاء التى تحتاج إلى اصلاح . ويتدرج من الأخطاء إلى المخطئين . ومن الرغبة فى اصلاحهم إلى القسوة عليهم . وحينئذ يصبح الفكر كله إدانة وسخط على هؤلاء ، وكراهية لهم ، ورغبة فى القضاء عليهم . وهنا فقط يكشف الفكر عن ذاته . وقد يبدأ الفكر بعكس هذا ، بالعطف على الساقطين ومحاولة انقاذهم .

وهنا يستعرض نوعية السقوط ، ودرجته واسبابه وقصصه ، وربما ينفعل بكل هذا انفعالاً ألمياً ، فيسقط فكرياً فى نفس الأمر..

الفكر الخاطئ قد لا يبدأ بصورة خطية . وأيضاً قد يبدأ ضعيفاً . يخيل اليك أنك تستطيع بسهولة أن تنتصر عليه ولكنك كلما تستبقيه داخلك ، وكلما تأخذ وتعطى معه .. يثبت هو أقدامه ويقوى عليك . ذلك لأنك مكنته من وضع اليد على أرض مقدسة داخل نفسك . كما انك أشعرت الفكر أنك تريده باستبقائك إياه .. ومادمت تريده ، إذن فأنت تعجز عن طرده .

كذلك فى استبقائه ، يكثر الحاحه عليك ، وضغطه على مشاعرك ، وحينئذ قد تضعف أمامه ، لأنك لم تعد فى قوتك الأولى التى كانت لك فى بداية الفكر.. ولم يعد هو فى ضعفه الذى بدأ به.. وهنا تبدو الحرب غير متوازنة ، وتحتاج إلى مجهود أكبر للسيطرة عليها .

ونقطة أخرى فى سبب سيطرة الفكر عليك بعد أن كان ضعيفاً : وهى أنك باسترخائك فى طرد الفكر الخاطئ ، إنما تخون الرب ، باستبقائك فكراً ضده ، وبسبب هذه الخيانة تتخلى عنك النعمة التى كانت مصدر قوتك . وحينئذ يصبح من السهل سقوطك .. وربما هناك سبب آخر لبعد النعمة عنك .. وهو أنك فى استبقائك للفكر ربما كان فى داخلك لون من الكبرياء ، شعور بالذات ، يقنعك أنك أقوى من الفكر ، وأنك تستطيع طرده فى أية لحظة أردت !! .

ولذلك تتركك النعمة لتشعر بضعفك فتهرب فى المستقبل من أى فكر خاطئ يأتيك .. وهكذا تنتصر عليه بالاتضاع وليس بادعاء القوة والقدرة على طرده.وربما الفكر الضعيف الذى أتاك ، استطاع أخيراً أن يقوى عليك ، لأنك حاربته وحدك، ولم تلجأ إلى الله بالصلاة لكى ينقذك منه ونسيت أن ترشم ذاتك بعلامة الصليب وتطلب قوة من فوق . لكى يعطيك الرب القوة التى بها تنتصر على الفكر .

مصادر الفكر الخاطئ :

[١] قد يأتى الفكر من فكر سابق ...

الأفكار ليست عقيمة ، أنها تلد أفكاراً من نوعها ، كجنسها ، ربما فكر بدأت به من أيام ، ويريد أن يكمل .. قصة بدأت ، ولم تصل إلى نهاية ، وتريد مزيداً من التفاصيل . ولو من باب حسب الاستطلاع ، فاهرب من ذلك .

[٢] يأتى الفكر الخاطئ من الخبرة .

[٣] ربما تركزت فى العقل الباطن قصص أو مشاعر أو رغبات ، تحب أن تطفو على العقل الواعى، وتتفاوض معك ! احرص على نقاوة عقلك الباطن ، ولا تختزن فيه أشياء تعكر نقاوة فكرك وإن كنت قد اختزنت فيه خطايا أو معثرات قديمة ، فلا تستعملها . بالوقت والاهمال يتنقى منها ، بحلول أفكار نقية جديدة تحل محلها داخلك .

[٤] والعقل الباطن يختزن من مصادر متعددة ، منها القراءات ، والسماعات، والمناظر، والأفكار، والشهوات عليك إذن أن تكون حريصاً على نقاوة قلبك فى كل ما تقرأه وما تسمعه وما تراه ، وكل ما تفكر فيه وان تجعل رغباتك أيضاً نقية ،كما تحرص على نقاوة حواسك .

[٥] الحواس هى أبواب الفكر .

الحواس النقية تجلب أفكاراً نقية . والحواس الدنسة تجلب أفكار دنسة . والحواس الطائشة تجلب أفكار طائشة .

وضبط الحواس يساعد بلا شك على ضبط الفكر أيضاً .. والذى جاهد للحصول على نقاوة الفكر ، عليه أن يراقب حواسه ، ويدربها على الحرص الروحى .

[٦] والفكر الخاطئ قد يأتى أيضاً من الشيطان ، أو من الناس . أفكار غريبة تأتى لأى شخص ، ليست هى منه ، ولكنها تستطيع أن تغير طبعه وأسلوبه . لذلك راجع أفكارك باستمرار ، ولا تكن تحت تأثير أو سيطرة شخص ما ، تعتنق ما يقوله من أفكار ، بغير فحص.

[٧] وقد تأتى الأفكار من الشيطان يلقيها فى ذهن الانسان ولو كاقتراح . على أن الانسان يجب أن يميز ، ليرى هل هذا الفكر من الله أم من الشيطان ؟ وإن لم تكن له موهبة الإفراز ، يمكنه أن يستشير من له هذه الموهبة .

إن الشيطان لا يرغم إنساناً على قبول أفكاره ، إنما هو يقدم عروضاً ، ويقدمها فى إغراء . وهكذا فعل مع آدم وحواء. والإنسان الروحى يقاوم كل فكر ضد وصية الله .. وكما قال الرسول : " **قاوموه راسخين فى الايمان** " **{١بط٥: ٩}** .

الحـــرب والسقـــوط :

ليس كل فكر خاطئ يأتى إلى عقل الإنسان يعتبر خطية .. فقد

يكون مجرد حرب .. وهناك فرق بين الحرب ، والسقوط فى الحرب الروحية ، تكون هناك أفكار خاطئة تلح على عقل الإنسان الحاحاً ، وبشدة ، وربما لمدة طويلة وهو رافض لها ، يقاومها بكل ما يستطيع من قدرة ، ومع ذلك هى مستمرة ، وضاغطة .

أما السقوط بالفكر ، فهو قبول الفكر وعدم مقاومته ، أو مقاومته بمقاومة شكلية ضعيفة ، هى فى الحقيقة مستسلمة وراضية !! .

وقبول الفكر الخاطئ نقول إنه خيانة لله ، لأنه فتح أبواب القلب لأعداء الله ، وقبولهم مكانه .

ولأن الإنسان أثناء هذا الفكر يكون قد دنس هيكله المقدس الذى هو أصلاً هيكل للروح القدس {١كو٣: ١٦} . وكأنه يطرد روح الله من قلبه ، لأنه " لا شركة للنور مع الظلمة " {٢كو٦: ١٤} .

وفى السقوط بالفكر ، يكون الإنسان ملتذاً بالفكر ، أو متعاوناً معه ، ينميه ويقويه ويستدعيه ويكمل عليه .ويكون هو والفكر شيئاً واحداً وروحاً واحداً ، ولا يستطيع أن يميز فى مجرى التفكير الخاطئ بين الفكر الذى بدأ كالحرب ، والفكر الصادر من هذا الإنسان الساقط .. من قلبه وعقله هو ! .

وفكر السقوط قد يكون مصدره شهوة أو رغبة .. والشهوة والفكر يتبادلان الوضع كسبب ونتيجة .. فالفكر الخاطئ تنتج عنه الشهوة، والشهوة ينتج عنها الفكر الخاطئ . وكل منهما سبب للآخر أو نتيجة له ، يقويان بعضهما البعض فى خط واحد . وفى هذه الحالة يتعاون الفكر الذى من الخارج ، مع الفكر الذى من الداخل .

أمور تساعد على السقوط

[١] الفراغ والاسترخاء :

اذا حورب الانسان بفكر خاطئ وبقى فى حالة فراغ واسترخاء ، لابد أن يشتد الفكر عليه ، وقد يقوى بسهولة على اسقاطه . لأنه فى حالة الفراغ ينفرد الفكر بالإنسان ، بلا مقاومة ، وبلا دفاع .

لذلك احترس فى وقت فراغك من الأفكار التى تأتى إليك .. والأفضل أنك لا تترك فكرك فى حالة فراغ .

إن العقل من طبيعته أنه دائماً يعمل ، وهو فى انشغال مستمر ، إما بأمور هامة ، وإما بأمور تافهة ولكنه لا يتوقف . ففى حالة الاسترخاء ، قد يفكر فى أى موضوع ، وقد يعبر على عديد من القصص والأخبار والأفكارهنا يستغل العدو استرخاءه فيلقى إليه بفكر خطية أو بفكر يؤول إلى خطية دون أن يشعر .

وهنا ينبغى أن يستيقظ الإنسان لنفسه ، ويطرد هذا الفكر بسرعة ، قبل أن يستقر ويستمر .. ويحسن فى حالة الاسترخاء ، أن تشغل نفسك بشئ هادئ بسيط ، لا يقود إلى خطية .

[٢] الضعف الروحى :

فى حالة الضعف الروحى على الإنسان أن يهتم بنفسه بالأكثر ، ويكون فى حالة حرص شديد ، ويراقب نفسه بكل قوة ، ويقدم لها فى نفس الوقت الغذاء الروحى الكامل الذى يقويها وينتشلها من ضعفها . وليحترس جداً من حالات الضعف ، وليهرب أثناءها من كل مسببات العثرات والأفكار .

[٣] الاستسلام للأفكار :

اثبت فى قتالك مع عدو الخير ، إلى أن تأتيك قوة من فوق ، فتنتشلك مما انت فيه ، وتنتهر الشيطان من أجلك .

والضعف ليس حجة للسقوط ، إنما هو حجة لطلب المعونة ، التى بها تقاوم الشيطان .

[٤] محبة الحكايات الخاطئة :

لأنك إن كنت هكذا ، فستجد لذة فى تأليف قصص خاطئة تؤذيك روحياً ، تشبع رغبات خاطئة داخل نفسك .

وهنا تكون الخطية فى داخلك ، نابعة منك ، من (مواهبك) ! وكثيرون من هواة تأليف القصص ! إمايبدأون بها ، أو أن الشيطان يلقى اليهم بفكر ، فيؤلفون عليه حكايات طويلة لا تنتهى ...

وتكون الأفكار مجرد عمل ارادى ، لاشباع رغبات خاطئة .. مثل فكر انتقام ، او زنا ، أو أحلام يقظة ...

أنواع من حروب الفكر

ثلاثة أنواع من الناس تتعبهم الأفكار :

(١) النوع الذى يسعى إلى الفكر .

(٢) الذى يعايش الفكر ويستبقيه .

(٣) النوع الذى يمكنه التخيل ويؤلف أفكاراً وقصصاً.

يسعى وراء الفكر

هذه لا تأتيه الأفكار وتتعبه ، إنما هو الذى يتعب الأفكار ! .

هو الذى يفتش عن مصادر الفكر ، يسعى ليحصل على مادة للفكر يرسل حواسه هنا وهناك ، بقصد ونية ، لكى تحصل له على مادة تغذى فكره ، ويفرح بذلك جداً ويشتهيه .

هذا هو النوع المحب للاستطلاع ، الذى يبحث عن أخبار الناس وأسرارهم . ويسره أن يتحدث فى أمثال هذه الموضوعات ، ويزيد

على ما يسمعه تعليقات واستنتاجات من ذهنه ، وبخاصة فى كل ما هو سيئ وشرير . وكل هذا يكتنز فى ذهنه صوراً تؤذيه روحياً ... وهكذا يقع فى نوعين من الخطايا : خطايا اللسان وخطايا الفكر . وكل منهما يقوى الآخر ويسببه ..

كم من أناس أضروا أنفسهم ، وأضروا غيرهم بحب الاستطلاع ، ومحاولة كشف كل ما هو مستور ، وربما بحيل غير لائقة تشتمل على خطايا أخرى كثيرة .. ولكن لعلك تقول ، ماذا أفعل إذا لم أكن أنا مصدر الفكر ، وإنما أتانى من آخرين ، وكنت أنا الضحية ؟ .

أقول لك : إن الفكر الخاطئ ، لا يجوز لك أن تسمع عنه ،أوتفكر فيه أو تقرأ عنه، أو تكلم أحداً فى موضوعه. لا تعايشه على الإطلاق .

لا تعايش الفكر :

فلا أنت تعيش معه ، ولا تتركه يعيش فيك . بل اطرده بسرعة .

لا تستبقه فى ذهنك ، ولا حتى فى أذنيك . وابعد بكل جهدك عن الأشخاص الذين يسببون لك الفكر . وان اضطررت إلى الاستماع إليهم ، بسبب خارج عن ارادتك ، فلا تنصت . واشغل نفسك أثناء الحديث بموضوع آخر . ولا تأخذ معهم ولا تعط أثناء عرضهم

لكلام معثر .. وما اضطررت إلى سماعه من كلام خاطئ ، لا تعاود التفكير فيه مرة أخرى ، فإن ذلك يثبته فى عقلك الباطن .

واذكر باستمرار المزمور الأول الذى يأمرك بالبعد عن طريق الخطاة ومجالس المستهزئين .

إذن لا تعايش الفكر ولا مسبباته ..

ابعد عن الشخص الذى يصب فى اذنيك أخباراً تجلب أفكاراً ، أو الذى يكون مجرد منظره أو حركاته أو اسلوبه مصدراً للأفكار .

واعرف أنك إن تهاونت فى طرد الأفكار فقد تلد أفكاراً أخرى ، إذ لا يوجد فكر عقيم .

قد يلد الفكر فكراً من نوعه أو من نوع آخر . وقد يلد انفعالاً ، أو شهوة أو مشاعر رديئة عديدة . وقد يلد خطايا كثيرة يصعب حصرها ويصعب طردها . ويصبح الفكر أباً لعائلة كبيرة .

إذن اطرده من أوله ، قبل أن ينمو وينتشر فى داخلك ، وقبل أن يسيطر على إرادتك . واعرف أن طرد الفكر يكون سهلاً فى أوله ولكنه يصبح صعباً إن استمر .

إن الفكر الخاطئ يجس نبضك أولاً ليعرف مدى نقاوة قلبك ، ومدى استعدادك الداخلى للتفاوض معه ..فإن رفضت التفاهم معه ،

يعرف أنك لست من النوع السهل الذى يحب الأفكار ، فيتركك . وإن حاول أن يستمر يكون ضعيفاً بسبب نقاوتك الداخلية .

أغلق أبـــوابـــك :

اغلق أبوابك أمام الفكر الخاطئ ، لأنه لا يستريح حتى يكمل .

الفكر هو مجرد خادم مطيع ترسله الشهوة ليمهد الطريق أمامها.

من الصعب أن يبقى الفكر فكراً ، دون أن يتطور إلى ماهو أخطر.

الفكر إذن هو مجرد مرحلة فى حروب العدو . فاحترس منه جداً ، حتى لا يقودك سهلاً إلى مرحلة أخرى لا تدرى مدى خطورتها

الفكر يتطور فى تنقلاته ، من الحواس إلى الذهن ، إلى القلب ، إلى الارادة .

إذا استبقيت الفكر فى اذنيك ولو قليلاً ، يزحف إلى عقلك ، وهنا قد يتناوله الخيال فيلد منه أبناء عديدين ، وينمو الفكر داخلك ، حتى يصل إلى قلبك وإلى مشاعرك و عواطفك وغرائزك و شهواتك. و هنا تكون الحرب قد وصلت إلى قمتها...

إذن بتداولك مع الفكر، يأخذ سلطانا عليك، لأنه أصبح داخلك. اجتاز حصونك، و صار داخل المدينه مختلطا بأهلها. ما أخطر هذه المرحله عليك . لأنه فى هذه الحاله يكون قلبك هو الذى يحاربك ،

أو تكون لك حربان داخليه و خارجيه، و الداخليه أصعب. و يكون وصول الفكر إلى قلبك هو أقصى ما يتمناه. و حينئذ يجمع أولاده حوله ضدك. و أولاده هم شهوات القلب .

فإن سقط القلب فى يد الفكر، تسقط بالتالى الارادة بسهولة ، إذ يضغط القلب عليها .

الارادة تكون قوية ، حينما يكون القلب قوياً ، وحينما يكون الفكر فى الخارج . ولكن حينما يضعف القلب ، تضعف الارادة تلقائياً . وإن لم تفتقدها النعمة بقوة من فوق ، ما أسهل أن تستسلم وتسقط فى خطية عملية .

إذن اغلق أبوابك من بادئ الأمر ، حتى لا تتطور إلى مراحل خطرة .

مضار استبقاء الفكر

إن الفكر إن لم يطرده الإنسان بسرعة ، يقوى عليه ، ويصبح داخله ويصل إلى القلب وإلى الارادة ، ويُتعب النفس ، ويصبح مادة لأفكار أخرى ولخطايا أخرى .. وحتى إن أمكن للإنسان أن ينتصر بعد كفاح مرير ، فإن الحرب لابد ستطول .

وطول هذه الحرب الروحية ينهك الإنسان ، الذى ربما يصبح قريباً من اليأس والاستسلام ، لأنه يكون قد بدأ يشعر بضعفه أمام الفكر . وطول فترة القتال مع الفكر ، قد يثبته فى العقل الباطن . ويضيف إلى ذاكرة الإنسان صوراً ما كان يود أن تضاف إلى ذاكرته ، لئلا تصبح فى المستقبل مصدراً لأفكار أخرى ولشهوات وأحلام وظنون .

وحتى إن انتصر الإنسان أخيراً ، يكون عقله قد اتسخ أثناء القتال . إذ أتيح للفكر أن يصب فيه قتالات و تأثيرات و مشاعر، كما أن الفكر فى فترة بقائه يكون قد دغدغ الحواس و ترك تأثيره على القلب و على الجسد أيضاً .

إذن اهرب من الفكر ولا تستبقيه ، فأنت لا تعرف إلى أين يقودك ، وإلى أين ينتهى ..

والهروب أيضاً فيه اتضاع قلب ، والاتضاع هو أكبر سلاح لهزيمة الشيطان ، أما الذى يعتد بقوته، وبقدرته على قتال الأفكار ، فقد تتخلى عنه النعمة قليلاً ، حتى إذا ما دخل فى الحرب الروحية وعنفها حينئذ لا يدعى القوة مرة أخرى ، ويعتمد على الله أكثر مما يعتمد على إرادته الخاصة وصمودها وقوتها .

لهذا كثيراً ما يسمح الله بالحروب ، لكى يقتنى الإنسان الاتضاع .

لا شئ يغيظ الشيطان ،قدر رفضك للتفاوض معه.إنك بالتفاوض مع الفكر الشرير إنماتدخل نفسك فى دائرته.على الأقل يشعر أنه لا مانع لديكمن التفاهم معه، وكم من علاقة خاطئة بدأت بالجدل أو بالمقاومة وانتهت إلىالاستسلام.أما رفض التفاهم مع الفكر ،فهو طرد صريح له من بادى الأمر ،وعدم اعطائه فرصة لتجربة تأثيره .

أنت قد تدخل الفكر إليك، ثم لا تعرف كيف تخرجه .. لذلك فان رفضه، وعدم معايشته، هو الحل الوحيد .. ذلك أن استبقاء الفكر ، قد يؤدى الى سيطرته ، وإذا استمر فترة طويلة فقد يؤدى الى حالة من العبودية .

العبودية للفكر :

إذا سيطر الفكر على الانسان ، ليس فقط يقوده إلى السقوط ، وإنما بالأكثر إلى الخضوع الدائم للفكر ، والاستعباد له .

إن شعر الفكر أنه وصل إلى القلب وأن الانسان أصبح يريده ، لذلك لا مانع من أن يطرقه باستمرار. فيستمر الفكر أياماً أو اسابيع فى ذهن هذا الإنسان المستعبد له..وفى كل حين يضيف إليه شيئاً

جديداً ويبقى معه باستمرار، يطرد منه كل فكر خير ، ينام والفكر فى ذهنه ، ويصحو والفكر فى ذهنه يمشى ويعمل والفكر قائم .

إذن كيف يمكن للإنسان أن ينتصر ؟ .

الانتصار على الفكر :

[١] العمل الروحى الايجابى .

إن العمل الروحى الإيجابى يحصن القلب ضد الأفكار . ليكن لك برنامج روحى قوى مستمر من صلوات ومزامير ، وقراءات روحية وتأملات ، وتراتيل وألحان ، واجتماعات روحية ، وصداقات روحية ، وغذاء روحى دائم يملأ القلب بمشاعر نقية وحينئذ ينطبق عليك قول الرب : " **الانسان الصالح من كنز قلبه الصالح يخرج الصلاح . والانسان الشرير من كنز قلبه الشرير يخرج الشر " . {لو٦: ٤٥} .**

إذن قلبك هو منبع الأفكار ، ان كانت مشاعره روحية تخرج منه أفكار روحية ، وإن أتته أفكار شريرة من الخارج ، يرفضها .

فلنهتم إذن بالقلب وخزينه الروحى بدلاً من أن نقضى الحياة الروحية صراعاً مع الأفكار .

[٢] الانشغال باستمرار بالفكر الروحى :

إن كنت مشغولاً باستمرار بفكر روحى نقى ، فان الأفكار الشريرة لن تجد لها مكاناً فيك ، ولن تعوزك إطلاقاً إلى القتال معها لذلك غالباً ما نجد الأفكار الشريرة تتعب الإنسان فى فترات فتوره وإذ يكون فكره خالياً من العمل الروحى ، يأتى الشيطان ويعشش فيه .

أما إن كان منشغلاً بصلاة ، أوقراءة روحية ، أو تأمل روحى ، فإن الأفكار لا تقدر عليه .

سؤال : هل الأفكار لا تحارب الإنسان فى حالة نشاطه الروحى ؟ .

اجابة : إنها تحاربه ، ولكنها لا تقدر عليه ، ولا تتعبه .

فالأفكار حاربت القديسين ، ولكنها لم تتعبهم ولم تهزمهم ، بل قالوا مع القديس بولس : " مستأسرين كل فكر إلى طاعة المسيح " (٢كو١٠: ٥)

والانشغال الروحى يطرد الأفكار ، بشرط أن يكون انشغالاً بعمق . فالقراءة السطحية ، والصلاة غير العميقة ، قد لا تطرد الأفكار ، ومن هنا كان البعض يسرح أثناء صلاته ، فى أى فكر .

عيشوا فى عمق روحى ، تهرب الأفكار منكم ، بنعمة الرب .

الفصل السادس :

نقاوة القلب . وكيف تكون ؟ .

نـــقاوة القـــلب :

" **طوبى للأنقياء القلب . لأنهم يعاينون الله** . " **{ مت٥: ٨ } .**

القلب هو المعبر عن حالة الانسان النهائية ان كان صالحاً أو شريراً " **الانسان الصالح من كنز قلبه الصالح يخرج الصلاح والانسان الشرير من كنز قلبه الشرير يخرج الشر** " . **{ لوقا٦: ٤٥ } .**

وذلك يعنى أن حركة القلب الداخلى تصبغ الانسان كله أى تصبغ تفكيره وأقواله وأعماله . فيستحيل أن يتكلم الانسان دون أن يكشف عن قلبه شاء أو أبى " فإنه من فضلة القلب يتكلم الفم ." {مت١٢: ٣٤} . لذلك أصبحت كلمة الانسان شهادة طبق الأصل تعبر عن حقيقة قلبه وبالتالى يمكن أن تبرر الانسان أو تدينه " لأنك بكلامك تتبرر وبكلامك تدان . " { مت١٢: ٣٧} .

وعلاقة القلب بالفم يحددها بولس الرسول : " ان القلب يؤمن به للبر والفم يعترف به للخلاص " {رو١٠:١٠} .

فالقلب حينما يؤمن لابد للفم أن يعترف بنوع الايمان . ولكن يحدثنا الانجيل عن امكانية وجود قلبين للانسان ، واحد يعبر عن حالة الانسان تماماً ، والآخر مزيف تصدر عنه أفكار وأقوال وأعمال كاذبة لا تعبر عن حالة الانسان الحقيقية . فيتكلم ويعمل بالصالحات

ليوهم الناس أنه صالح مع أنه شرير : " يا أولاد الأفاعى كيف تقدرون أن تتكلموا بالصالحات وأنتم أشرار . فإنه من فضلة القلب يتكلم الفم " { مت ١٢:٣٤ } .

ومن كلام الرب نفهم أنه يستحيل على الانسان أن يتكلم من نفسه بالصالحات ، وهو شرير ، إلا إذا كانت فيه قوة اضافية أو قلب آخر من الشيطان لتزييف الصالحات .

وهذا نلمحه من وصف الرب لهؤلاء المزيفين للصلاح أنهم أولاد الأفاعى ، فالأفعى تعبير رمزى عن الشيطان ، حتى يكون القصد من اظهار الصلاح هو الإبقاء علي الشر و تامين استمرار مفعولة و هذا هو من صميم عمل الشيطان . اي ان عمل الشيطان بالنسبة للقلب لا يكتفي بتلويثه بالشرور و الشهوات فيصبح كنز القلب شريراً ينضح بالشرور بل و يضيف الشيطان إلي ذلك إمكانية إعطاء قلب ثاني للإنسان يتكلم بالصالحات حتي يخفي بها الشرور و يؤمن عملها و سريانها. أما عمل الله بالنسبة للقلب فهو إنتزاع القلب الشرير جملة و خلق قلب جديد يغرسه الله في الانسان، وعندما يصبح القلب قلباً آخر يصبح الانسان بالضرورة إنساناً آخر . وحقيقة خلق قلب جديد للانسان تأتي في الكتاب المقدس مترادفة مع

ثلاث عمليات أساسية :

الأولي إنسحاق قلب الانسان الخاطئ و**الثانية** غسل الانسان و تطهيره كله من الداخل و**الثالثة** : حلول الروح القدس .

وهذه العمليات نجدها واضحة أشد الوضوح فى المزمور الحادى و الخمسين لداود النبى: "ارحمنى يا الله مثل عظيم رحمتك و مثل كثرة رأفتك امح معاصى. اغسلنى كثيراً من اثمى و من خطيتى طهرنى .. طهرنى بالزوفا فأطهر اغسلنى فأبيض أكثر من الثلج. قلباً نقياً اخلق فى يا الله وروحاً مستقيماً جدد فى احشائى ، لا تطرحنى من قدام وجهك وروحك القدوس لا تنزعه منى .. ، القلب المنكسر والمنسحق لا ترذله يا الله .." . **أما العمليات الثلاثه** فنجدها متضمنه جميعها فى سر المعموديه أساساً ، حيث يجرى صورة الغسل والتطهير القلبى بالايمان : " إذ طهر بالايمان قلوبهم " . {أع ١٥ : ٩}. وذلك أثناء الدفن فى الماء باسم يسوع المسيح ، ولكن لا يتم الغسل والتطهير إلا بالانسحاق القلبى بالتوبة و الرجوع عن الخطيئه حيث يتم الغفران " **توبوا وليعتمد كل واحد منكم على اسم يسوع المسيح لغفران الخطايا فتقبلوا عطية الروح القدس** " **{أع٢: ٣٨}**

أى أنه بتكميل الغسل والتطهير بالايمان والتوبة يحل الروح القدس

وهكذا أصبح ممكناً لكل إنسان أن تتم له الخلقة الجديدة للقلب الجديد من الماء والروح ، وذلك من خلال الايمان والتوبة . ولكن هناك فارقاً جداً وخطيراً بين نقاوة القلب بالايمان والتوبة وبين قبول خلقة قلب جديد نقى بالروح القدس ! .

ونقاوة القلب عمل حتمى وضرورى بالنسبة لنا ، أما خلقة قلب جديد نقى فهذا عمل فائق على الطبيعة يختص بالله وحده .

ولكن عمل الله مرتبط بعملنا لأنه بقدر ما ننقى قلبنا من الشرور بالايمان والتوبة بقدر ما نصبح قادرين على استيعاب القلب الجديد المخلوق فينا بشبه الله ، بمعنى أنه بقدر ما نكره الشرور ونجزع من الأفكار والشهوات الشريرة ونرتعب من أعمال الخطيئة نصبح قادرين على استيعاب قوة القداسة لتكن فينا كطبيعة جديدة مع فاعلية المحبة الالهية وايحاءات البر ، وبقدر اجتهادنا فى تنقية القلب من ظلمة الخطيئة التى تعمى البصر الروحى نصبح قادرين على احتمال سكنى الحق فينا وتغلغله فى أعماق كياننا .

أو بمعنى آخر ، أنه بقدر ما نخلع الانسان العتيق بشروره وقبائحه نستطيع أن نظهر فى قوة الانسان الجديد الالهى: " **اذ خلعتم الانسان العتيق مع أعماله ولبستم الجديد الذى يتجدد للمعرفة حسب**

صورة خالقه " **{كو٣: ٩ ، ١٠}** . وبهذا ندخل فى مجال اللاهوت النسكى ، الذى يجعل من عمل الانسان واجتهاده المؤازر بالنعمة قاعدة لهبات الله الفائقة على عمل الانسان وطبيعته ! .

والآباء النساك جعلوا نقاوة القلب أساساً حتمياً للخلاص الذى يؤهل لاستعلان الانسان الجديد ، حتى يمكن أن يعيش الانسان فى جدة الحياة الروحية كانسان روحى فى المسيح .

والقلب فى المفهوم الآبائى مطابق لمفهوم الانجيل ، اذ يعتبرونه مركزاً للكيان البشرى عموماً . فالقلب بالمعنى الروحى عند الآباء يطابق ، فى وصفه وعمله ، المخ عند الأطباء بل وربما أشمل من ذلك ، فهو مركز للقدرات والطاقات والذكاء والبصيرة والارادة والحكمة والرؤيا ، تنبعث كلها منه وتنصب كلها فيه .

{٦٩} فاذا ملكت النعمة على مراعى القلب أصبحت مطلقة فى تدبيرها لجميع الأعضاء والأفكار، لأن من القلب يستمد العقل قوته مع كل أفكار النفس وأملها . ولذلك اذا ملكت النعمة على القلب تغلغلت فى كافة أعضاء الجسد .

القديس مكاريوس الكبير – العظة ١٥

نفهم من هذا أن النعمة فى نظر الآباء يمكن أن تتغلغل الى الفكر والارادة والضمير والأعضاء كلها اذا ما ملكت على القلب ، بمعنى أن طبيعة الانسان الذى تملك النعمة على قلبه تصبح بالتالى طبيعة روحانية جديدة.ومن هنا تظهرقيمة تنقية القلب تمهيداً لسكنى النعمة والقديس مكاريوس الكبير يتمسك بأن القلب الشرير يلوث الارادة والمشيئة ، وينجس الميول والغرائز الطبيعية ، ويصير كل شئ غير طاهر فى عينى ذلك الانسان وفى يديه دون أن يدرى !! .

{٧٠} جميع الذين هم بنو الظلمة تتسلط الخطيئة على قلوبهم فتتقد فى الأعضاء كلها " لأن من القلب تخرج الأفكار الشريرة " . فإذا انتشرت فى الأعضاء تظلم طبيعة الانسان كلها .. لأن الخطيئة تسرى من داخل القلب إلى الأعضاء كما يسرى الماء داخل القناة .. وكل الذين ينكرون هذا فهم مختلون حقاً ويظهرون أنهم مثقلون بالخطيئة التى تكون قد ظفرت بهم دون أن يدروا لأن الشر الذى فينا يجتهد أن يختبئ ويختفى بالكلية ..

القديس مقاريوس الكبير – العظة ١٥

لذلك أصبح أول جهاد الانسان و أول همه للتغلب على انحرافات الاراده و اصلاح الميول و الغرائز التى تكون قد خضعت لسلطان

الشر ، هو نقاوه القلب بالدرجة الأولى ، أى مواجهة حركة الشر داخل القلب و ضبطها و مقاومتها والقضاء عليها .

لماذا اختار الله قلب الانسان ليكون له دون سواه ؟

فى الحقيقة ، لا يملك الانسان ما هو أعمق من القلب ، شعورا و حنانا و لطفا و رحمة . فالقلب هو تعبير عن مركز عواطف الانسان أرقها و أصدقها ، و لكن ليس من أجل ذلك يطلب الله قلب الانسان !! .

اذ يوجد للقلب صفة فائقة على اللطف و الحنان و الرحمة ، و هى اعتباره القاعدة التى تنبثق منها الشخصية بكل مكوناتها و مميزاتها؛ فالقلب هو بمثابة قدس أقداس الانسان . و هذه هى الصفة الوحيدة التى تجعله مناسبا لله . فالانسان اذا احب الله من كل قلبه، فهو يعنى انه احبه من كل كيانه بل و يعنى انه قد وهبه كل نفسه ! .

و حينما يقول القديس مقاريوس أن القلب يشمل العقل والضمير و الافكار ضمن مكوناته ، يكون قد وضع يده على العله الأساسية التى جعلت الله يطلب قلب الانسان و يهتم بحبه !! .

فالله لا يهتم بحب العواطف مهما كان عنيفا و جارفا ، لأنه حب ينطفىء حتما فى الطريق حينما تتجرح العواطف أو تهان .. ولكن

الله يهمه حب القلب ، لأنه ذلك معناه أن الانسان يكون قد فرط فى ذاته و كل كيانه ، و هذا هو الحب الذى تزيده الجروح اشتعالا و الآلام اكتمالا و الموت كمالا !! . لذلك أصبحت نقاوة القلب بالنسبة للمحبين لله أمرا بالغ الأهمية و الخطورة لأن الله لا يطلب و لا يرضى بالحب النصفى أو الجزئى، فلابد أن يكون كل القلب لله !!.
فمعنى كل القلب هو تصفيته تماما من كل شوائب العواطف البشرية القائمة على روابط اللحم و الدم أو الميول و العواطف الحسية ، كما يعنى تطهيره تماما من كل الأمور الأخرى التى تعطل محبة الله . فقدس الأقداس ينبغى أن يقدس و يزين لله فقط .

أقـــوال الآبـــاء :

{٧١} " فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياه " .
{امثال٤ : ٢٣}. هذا يعنى أن لا نفقد التفكير فى الرب لأى سبب كان ولا أن تحجب أفكار العالم الزائل ذكر عجائبه عنا ، فنحمل فكر الله المقدس أينما سرنا ، كختم ثابت لا يمحى مطبوع فى قلوبنا بتذكار دائم هكذا نستطيع أن نقتنى حب الله على الدوام الذى يدفعنا لتكميل وصاياه بالفرح ، فتلذ لنا الوصايا ويدوم لنا الحب

القديس باسيليوس الكبير

{٧٢} الرب لا يطلب تنسيق الكلام و مهارة تركيب الألفاظ ، بل يطلب حرارة النفس و غيرتها . و كل من يتقدم بهذه الغيره والحراره و يتكلم أمامه بما يشعر به وهو راض عما يقدمه ، يخرج من لدن الرب وقد نال كل شيء .

{٧٣} ونحن اذ قد زينا أنفسنا هكذا نأتى إلى إلهنا ونخر عند قدميه ليس بالجسد فقط ولكن بالعقل أيضاً .

ليتنا نعتبر من هو الذى نقترب اليه والى من نتوب . فنحن نقترب كثيراً من الله الذى يتطلع اليه الساروفيم فيديرون وجوههم غير مستطيعين التفرس فى بهائه ، والذى من منظره يرتعب الشاروبيم . نحن نقترب كثيراً من الله " الساكن فى نور لا يدنى منه " (اتى٦: ١٦) .

القديس يوحنا ذهبى الفم

باقترابنا اليه نعتق من الجحيم و ننال غفران الخطايا و ننجو من العذابات غير المحتملة و نرتفع إلى السماء و نمنح أشياء سماوية أقول ليتنا نخر أمامة بالجسد و العقل كليهما حتى يرفعنا عندما يرى انخفاضنا . و اذا تحدثنا اليه ليتنا نتحدث بكل خشوع و لطف و وداعة .

القديس يوحنا ذهبى الفم

{٧٤} – ما هى نقاوة النفس ؟

– هى قلب مملوء رحمة نحو الخليقة .

و ما هو القلب الرحيم ؟

– هو القلب الذى يتحرك بالرحمة فتئن احشاؤه باشفاق و حنو بالغ نحو كل الخليقة ؛ بما فيها من انسان و حيوان و وحوش و دبيب و كل ما هو كائن حى ؛ حتى انه من مجرد التفكير فى ضعفها يذرف الدمع و يبكى ؛ و يصير القلب رقيق الاحساس الى درجة لا يقوى فيها على سماع أو رؤية أذية تلحق احدى هذه الخلائق! وهو يتقدم نائبا عنها مقدما صلوات بدموع على الدوام من اجلها ؛ سواء كانت هذه المخلوقات عاقلة أو غير عاقلة . لكى الرب يحرسها و يشددها .

{٧٥} اذا كنت نقى القلب فحينئذ تكون السماء داخلك و ترى فى نفسك الملائكة و رب الملائكة أيضا .

مار اسحق السريانى

{٧٦} يجب علينا كمسيحيين أن نكون ذوى قلوب نقية ؛ حتى نستطيع بما وهب لنا من انارة عيوننا القلبية أن نتمتع بحب الله وكمالاته و جمال الملائكة و مجد العذراء و بهاء نفسها كأم لله الكلمة ، وحسن انفس القديسين وحبهم لنا . كذلك حتى نستطيع أن نتنعم بحقائق الايمان المسيحى و ندرك عظمة اسراره ، وبنقاوة قلبنا ندرك كل ما فى أنفسنا من عيوب أو جمال . أما القلب غير النقى و المشغول بشهوات هذا العالم فلا يتمتع إلا بشهوة العيون الجسدية و تعظم هذا العالم فلا يرى شيئا مما ذكرناه .

{٧٧} كيف استطاع اباؤنا النساك و الحكماء أن يشعلوا فى ذواتهم روح الصلاة و يثبتوا مقيمين فيها ؟ كان الشيء الأول الذى فتشوا عليه و طلبوه هو أن يبقى القلب ملتهبا دائما نحو الله بلا انقطاع !والله يحتاج إلى القلب لأن منه منبع الحياة ،وحيث يكون القلب بنبضاته الحية يكون الصحووالانتباه والعقل و كل الحواس فحينما يكون القلب مع الله تكون النفس فيه ايضا و يقف الانسان أمامه كعابد حقيقى بالروح و الحق .

الاسقف يثوفان الناسك

{٧٨} يجب على المسيحيين أن يجتهدوا دائما أن لا يفرض منهم حكم على أحد ، لا على الزانية التى على قارعة الطريق ، و لا الخطاة الظاهرين بأعمالهم ، بل يرى كل الناس على وجه العموم بنية طاهرة و عين نقية ، حتى يصير كناموس ثابت طبيعى فى النفس أن لا تحتقر أى أحد أو تزدرى بأحد ، أو تميز بين واحد و آخر .

فاذا رأيت انسانا فقد احدى عينيه انظر اليه كمن هو سليم . أو إذا كان مبتور الذراع أو الرجل فلا تتفرس فيه كمن به عيب بل انظر إليه كأنه صحيح معافى .

كذلك المفلوج و الأخرس و الأصم و كل من به نقص . هذه هى نقاوة القلب ، حينما ترى خطاه أو مرضى فلتكن فيك شفقة عليهم و ليكن لك معهم حنان و رأفة .

القديس مقاريوس الكبير

{٧٩} احذر من أن تكون جالسا و تفكر فى ادانة اخيك ، فهذا يستأصل جميع أعمال الفضيلة و لو كنت قد ارتفعت الى حد الكمال .

{٨٠} نقاوة الفكر شىء و نقاوة القلب شىء آخر ، و الفرق بينهما كالفرق بين عضو واحد من الجسد و جميع الجسد . فالفكر هو أحد حواس النفس ، و القلب هو ضابط كل الحواس الداخلية ، وهو أصل كل الحواس ، فاذا كان الأصل مقدسا فكل الأغصان مقدسة أيضا .

{٨١} اذا ما تنقى القلب دامت نقاوته و لا تتسخ سريعا . لأنه يقتنيها بصعوبة و ضيقات كثيرة .

مار اسحق السريانى

{٨٢} اذا كنت مشتاقا لسلامة القلب النقى و هدوء الضمير ، اقلع من قلبك شجرة معرفة الجيد و الردىء التى أمر الله أول جنسنا أن لا يأكل منها لئلا يموت !! .

{٨٣} ان مسرة الله هى أن نكون أنقياء مثلما خلقنا . فنحن نحزنه حينما نغير الشىء الذى خلقنا عليه ، فالنفس على صورة الله النقية خلقت ، إلا أننا أبدلنا هذه النقاوة بما يخالفها ، لأنها يوم

خلقت كانت فيها استطاعة أن تنتظر الله بدالة . و نحن الذين ضللنا بعيدا عنه و تعبدنا لآلام العالم و الجسد .

{٨٤}لا شىء يستطيع أن ينقى القلب و يقربه إلى الله مثل الرحمة ! و الأفضل لك أن يدعوك الناس انسانا عاميا من أجل بساطة يدك فى العطاء بغرض مخافة الله و ليس لطلب المديح ، و لا يدعونك حكيما رزين العقل لأجل عدم اضطرابك مع كل أحد !

{٨٥} اظهر أنت علامة نقاوة قلبك بمقابلتك الشر بالخير والبشاشة .

{٨٦} ان كنت لا تقدر أن تسد فم المتكلم على انسان بالشر فلا أقل من أن تحفظ فمك من مشاركته فى هذا الأمر ! .

مار اسحق السريانى

{٨٧} اذا قيل فيك رديئا و تعب ضميرك و تألم ، فمهما قدمت من صلاة و دموع لا ينعتق ضميرك من التحرك بالغضب وتتعصر نفسك بالهم لى أن تعتقد تماما أنك أنت المخطىء و المسىء سواء أخطأت أو لم تخطىء ! .

مار اسحق السريانى

{٨٨} الذين يتراءون أمام الرب فى صلاة ولا يتقدمون بكل قلوبهم بل يكونون ذوى رأيين ، و جميع ما يصنعونه انما هو حتى ينالوا المجد من الناس ، فهؤلاء لا يستمع الله لهم فى شىء ما من طلباتهم ، بل بالأكثر يغضب عليهم .

[٨٩] " طوبى للأنقياء القلب لأنهم يعاينون الله " ، لأنه بغير طهارة الجسد و نقاوة القلب لا يستطيع أحد أن يكون كاملا . فاحرصوا يا أولادى أن تنقوا قلوبكم من الحقد و الغضب بعضكم على بعض لئلا يفاجئكم الموت فتعدوا مع القتلة " لأن من يبغض أخاه فهو قاتل نفس " . و من ظلم منكم فليقبل ذلك بفرح و يعطى الحكم للحاكم العادل . و من ظلم رفيقه فليسرع اليه و يتضرع أن يغفر له و لا تدعوا الشمس تغرب على غيظكم .

الانبا انطونيوس الكبير

{٩٠} أن الشرط الأساسى لنجاح الصلاة هو نقاوة القلب من الشهوات عموما و من التعلق بأى شىء محسوس أى كان . بدون هذا تظل الصلاة فى درجتها الأولى أى درجة التلاوة . وبقدر ما تنقى قلبك بقدر ما تنتقل من صلاة لتلاوة إلى الصلاة

العقلية المتحدة بالقلب ، حتى إذا ما أصبح لقلب نقيا تماما فحينئذ ترى أنه هين عليك أن تدوم فى الصلاة بلا انقطاع ! ..

و كيف تبدأ العمل ؟ ! .

فى الكنيسة تابع الخدمة بانتباه و اربط أفكارك و مشاعرك بأفكار ومشاعر الخدمة ذاتها . فى البيت أيقظ فى نفسك مشاعر الصلاة و حاول أن تداوم على انماء روح الوجود فى حضرة الله .

الاسقف ثيوفان الناسك

الفصل السابع :

الاهتمام بالأبدية ؟

الاهتمام بالأبدية ..

يجب علي كل أحد منا أن يهتم بأبديته .

ما أكثر الناس الذين لهم اهتمامات و مشغوليات عديدة جداً والأمر الوحيد الذي لا يهتمون به و لا يفكرون فيه هو أبديتهم **!!** . لذلك حسنا أن السيد المسيح له المجد، وبخ مرثا بقوله : " **أنت تهتمين و تضطربين لأجل أمور كثيرة . ولكن الحاجة إلى واحد** ". **{لو ١٠ : ٤١ ، ٤٢ }** .

وهذا الشيء الواحد الذي ينبغي أن نهتم به هو أبديتنا هو ملكوت الله ، هو حياتنا مع الله في الأبدية التي لا تنتهي .. هذا ما تعلمنا الكنيسة إياه في صلواتنا الطقسية . فنقول في صلاة الغروب " إذا كان الصديق بالجهد يخلص ، فأين اظهر أنا الخاطئ **؟!** " {١بط ٤ :١٨} . " أسرع لي يا مخلص بفتح الأحضان الأبوية لأني أفنيت عمري في اللذات والشهوات، وقد مضي مني النهار و فات ". وفي صلاة النوم نقول: " هوذا أنا عتيد أن اقف أمام الديان العادل ، مرعوباً و مرتعداً من كثرة ذنوبي . لأن العمر المنقضي في الملاهي يستوجب الدينونه. لكن توبي يا نفسي ما دمت في الأرض ساكنة .. لكن إذا انكشفت أعمالك الرديئة و شرورك القبيحة ، فأي

جواب تجبين وأنت علي سرير الخطايا منطرحة ، و في إخضاع الجسد متهاونة !! ".

إنهاحالة إنسان يفكر في ابديته ، في يوم الدينونة ومصيره الأبدي ، حينما يقف أمام الديان العادل .

لذلك يقول في صلاة الستار : يا رب إن دينونتك لمرهوبة إذ يحشر الناس ،وتقف الملائكة ،وتفتح الأسفار ،وتكشف الأعمال ، وتفحص الأفكار، أية إدانة تكون إدانتي، أنا المضبوط بالخطايا ؟!

١) الإنسان الذي يهتم بأبديته ، يعترف بخطاياه ، ويدين نفسه .

يفعل ذلك كل يوم .بل يقول في صلاة نصف الليل: " اعطني يارب ينابيع دموع كثيرة ، كما أعطيت في القديم للمرآة الخاطئة " إذا ما تفطنت في كثرة أعمالي الرديئة ويأتي علي قلبي فكر تلك الدينونة الرهيبة ، تأخذني رعدة، فاهرب إليك يا الله محب البشر أنعم لنفسي المسكينة بتخشع قبل أن يأتي الانقضاء وخلصني " .

لهذا كان القديسون يحاسبون أنفسهم، ويبكون علي خطاياهم .

القديس أنبا ارسانيوس ، كان يبكي حتى تساقطت رموش عينيه وهو العظيم في الفضائل . وكان يقول: هبني يا رب أن أبدأ " أنا حتى الآن لم أبدا ..!

ارسانيوس لم يبدأ ؟! . هذا عجيب .. ولكـــن لا تظنـــوا أنـــه كـــان يقول مجرد كلام تواضع ، أو يخدع نفسه ! كلا ، لعله كان يقصد لم يبدأ طريق الكمال ، الذي لا حدود له ... الإنسان العـــادي يبـــدأ بالتوبة . والقديسون الذين اجتازوا التوبة ، ودخلوا في حياة القداسة يبداؤن في طريق الكمال، وكلما قارنوا أنفسهم بالكمال الـــذي بـــلا حدود يشعرون أنهم خطاة، ويبكون علي خطاياهم ... ! .

انظروا مثالاً للتفكير في الأبدية : داود الملك والنبي : في كـــل مظاهر الملك المحيطة به، ومع كل العظمة و الأبهه، نراه يقـــول : " عرفني يا رب نهايتي ومقدار أيامي كم هي فأعلم كيف أنا زائل . هوذا جعلت أيامي أشبار و عمري كلا شيء قدامك . إنما نفخة كل إنسان قد جعل . إنما كخيال يتمشى الإنسان . إنما باطلاً يضجعون يذخر ذخائر ولا يدري من يضمها ". {مز ٣٩ : ٤-٦} .

لذلك – حتى في كل مشاكله – كان ينشغل بكلام الله ..

يتغنى بها النهار والليل . ويقول " محبوب هو أسمك يا رب . فهو طول النهار تلاوتي " { مز ١١٩ : ٩٧ } . " كلماتك حلـــوة فـــي حلقي. أفضل من العسل والشهد في فمي ". { مز ١١٩ : ١٠٣ } . ولم تمنعه مشاكله عن التأمل في كلمات الرب اللازمة لأبديته ..

كانت هناك المسئوليات العظمى للملك ، ومشاكل الأعداء المحيطين به . مشكلة أبنير رئيس جيش شاول، ومشاكل يؤاب بن صـــروية رئيس جيشه هو وأخوته . ومشكلة أبشالوم ابنه في خيانته وثورتـــه عليه ، ومشكلة شمعي بن جيرا الذي تطاول عليه وشتمه وعيره .. وعلى الرغم من كل ذلك ، نرى داود المهتم بأبديته يقول : " **جلس أيضاً رؤساء تقاولوا عليَ .أما عبدك فيناجي بفرائـــضك .أيـــضاً شهاداتك هي لذتي أهل مشورتي ". {مز ١١٩ : ٢٣ ، ٢٤ } .**

لم يهتم بما يتقاولون به عليه، لأنه منشغل بالتأمل في أقواله ،في اقوال الرب . ويقرب أيضاً بنفس المعنى: " كثيرون مضطهدي ومضايقي أما شهاداتك لم أمل عنها.. أني أحببت وصاياك .. رأس كلامك حق وإلي الدهر كل أحكام عدلك ". {مز ١١٩ : ١٥٧ ، ١٥٩ ، ١٦٠}.

إنه لم ينشغل بالمشاكل ، لأن " في ناموس الـــرب مـــسرته وفـــي ناموسه يلهج نهاراً وليلاً ". { مز ١ : ٢ } .

٢) الذي يهتم بأبديته ، لا ينشغل بالمشاكل .

أما داود فلم يكن كذلك .كان له أعداء لا يحصون قال عـــنهم : " أكثر من شعر رأسي الذين يبغضونني بلا سبب ".{مز ٦٩ : ٤ } . ولكن تجاه أعدائه كانت له مزاميره وتأملاته، واسم الرب في فمه

لأن " **اسم الرب برج حصين يركض إليـــه الـــصديق ويتمنـــع** ".
{ أم ١٨ : ١٠ } .

وهكذا يقول داود للرب : " باسمك ارفع يديَ .كما من شحم ودســم تشبع نفسي وبشفتيَ الابتهاج يسبحك فمي " { مز٦٣: ٤، ٥ } .

٣) الذي يهتم بأبديته لا يهتم بالأمور المادية :

لقد أنشغل سليمان الحكيم بالأمور المادية ،وبمحبة النساء ،فكـــاد يفقد أبديته . قال في ذلك : " بنيت لنفسي بيوتـــاً غرســـت لنفـــسي كروماً عملت لنفسي جنات وفراديس .. قنيـــت عبيـــداً وجـــواري اتخذت لنفسي مغنيين ومغنيات وتنعمات بني البشر سيدة وســـيدات ومهما اشتهته عيناي لم امسكه عنهما ". {جا ٢ :٤– ٦ }

وماذا كانت النتيجة ؟. يقول الكتاب : " وكان في زمان شـــيخوخة سليمان أن نسائه أملن قلبه وراء آلهة أخرى ولم يكن قلبه كاملاً مع الرب إلهه كقلب داود أبيه". {١مل١١: ٤} . وأخذ سليمان عقوبـــة من الله وغضب على سليمان {١مل١١: ٩ – ١٤}. ولما تاب سليمان وبدأ يهتم بأبديته . حينئذ قال عبارته العميقة والمشهورة:" ثم ألتفت أنا إلى كل أعمالي التي عملتها يداي وإلى التعب الذي تعبته في عمله فإذا الكل باطل وقبض الريح ولا منفعة تحت الشمس"{جا٢: ١١}.

هناك أشخاص يهتمون ببناء أنفسهم ويبنوها بطريقة خاطئة . كل منهم يقول : كيف أجد ذاتي ؟!. كيف أبني ذاتي ؟!. ويبحث كيف يعطي ذاته كرامةً ومجداً وعظمةً ..عن طريق المناصب والمراكز، وعن طريق الشهرة ، أو عن طريق المال .. ثم يضيع منه كل هذا ولا يكون قد كسب سماءاً ولا أرضاً ولا يأخذ شيئاً من كل هذا معه عندما يترك العالم، ويقف أمام الله عارياً ...!

وقد يقول البعض : ما معنى أن أفكر في أبديتي، وأنا مازلت صغير السن ؟! . حينما يتقدم بي السن و أصل إلي حد الشيخوخة، حينئذ أفكر في مثل هذه الأمور..! . ناسياً قول الكتاب : "**أذكر خالقك في أيام شبابك** " **{ جا١٢ : ١ }** .

والتاريخ يعطينا فكرة عن قديسين أطفال و شباب . مثل القديس أبانوب، والقديس قرياقوص، ومثل القديس تيموثاوس الذي قال له معلمه القديس بولس الرسول : " وأنت منذ الطفولية تعرف الكتب المقدسة القادرة أن تحكمك للخلاص بالإيمان ". { ٢ تي٣ : ١٥ } كذلك القديس مرقص المتوحد، والقديس الأنبا شنوده رئيس المتوحدين ، والقديس تادرس تلميذ باخوميوس ،والقديس يوحنا القصير ، والقديس الأنبا ميصائيل السائح الذي بلغ إلي درجة السياحة وهو في حوالي السابعة عشر من عمره . كل أولئك اهتموا

بأبديتهم منذ صغرهم، وأضاءوا مثل أنوار في الكنيسة وهم بعد صغار. والقديس أثناسيوس الرسولي الذي وهو شاب وشماس في مجمع نيقية أبهر ٣١٨أسقفاً من رؤساء الكنائس ومندوبيها .

هناك أشخاص مشغولين عن أبديتهم بالصراع مع غيرهم .

يقول أحدهم : " أنا موهبتي في الأرض أن أخلع الزوان منها ". ويتخيل زواناً ينشغل بخلعه . وفيما يفعل ذلك يستخدم الإدانة والشتيمة ، والثورة والغضب، والنقد والنقض .ويعثر غيره فيما يفعل ، ويحاول أن يهدم ما بناه الآخرون . **وفيما يخلع ما يظنه زواناً ، يصير هو زواناً** . يفقد روحانيته ، ويفقد الاتضاع و المحبة " ويفقد الروح الوديع الهادئ الذي هو قدام الله كثير الثمن ". {١بط٣ :٤ } . وفي كل ذلك ينسى خطاياه ، وينسى أن يخرج الخشبةمن عينيه قبل إخراج القذى من عين أخيه". {مت٧ :٣-٥ }. ومع كل ذلك قد يذهب إلى التناول بغير استحقاق {١كو٢٧:١١-٣١}. ويفقد أبديته..

٤) الذي يهتم بأبديته يشعر إنه غريب على الأرض :

يقول داود النبي : " أنا غريب عندك نزيل مثل جميع آبائي ". {مز١٢:٣٩} ، "غريب أنا على الأرض فلا تخفي عني وصاياك " {مز١٩:١١٩} .

والغريب لا يتعلق بالأرض وأمجادها بل يعد نفسه لأبديته .

لا يسعد نفسه بما يقتنيه هاهنا . بل يعد نفسه في فتــرة اختبــار إن نجح فيها ، يستحق الأبدية السعيدة ..هنا على الأرض يمــلأ آنيتــه زيتاً يضيء به مصباحه كالعذارى الحكيمات " { مت٢٥:٤ } .إنــه يعد نفسه بالتوبة ، بمحاسبة نفسه ، وأن يدين نفسه ، وتنقية نفــسه من كل شر وشبه شر. بل يزين نفسه بالفضائل، بكل ثمار الــروح . وتصير نفسه كما قيل في سفر النشيد : " **مــشرقة مثــل الــصباح جميلة كالقمر. طاهرة كالشمس مرهبة كجيش بألوية** " **{نش٦:١٠}** " **معطرة بالمر واللبان وكل أزرة التاجر** ". **{ نش٣:٦}** .

٥) الإنسان الروحي لا يهتم فقط بأبديته ،بل أيضاً بمركــزه فــي الأبدية ." لأن نجماً يمتاز عن نجم في المجد". {١كو١٥:٤١} .

وبحسب جهاده على الأرض في اقتناء الفضائل في حياة الحب والبذل هكذا يكون جزاؤه ومركزه في الأبدية. لأن الله" سيجازي كل واحــد بحسب أعماله ". {مت١٦:٢٧} . حاول إذن أن تهتم بمركــزك فــي الأبدية لا على الأرض . **ولا تكن كأصحاب برج بابل {تك١١} الذين أرادوا أن يصنعوا لأنفسهم اسماً** ". **بطريقة خاطئة فبــددهم الرب على وجه الأرض** . وأذكر قول الرب : " من وجــد حياتــه يضيعها . ومن أضاع حياته من أجلي يجدها " { مت١٠:٣٩ } .

كن مثل حبة البخور العطر ،التي توضع في النار المقدسة ، فتبذل ذاتك " لكي تصير رائحة المسيح الذكية ". {١كو٢:١٥} أحــذر أن تنشغل بشيء يفقدك أبديتك وافحص كل حياتك و أعمالك بتــدقيق . وأسال نفسك بكل عمق و صراحة .

هل حياتي على الأرض تؤهلني لأن يكتب اسمي في سفر الحياة ؟

أسال نفسك ، وأسال الرب الذي يقول لك ،كما قال لكل ملاك مــن ملائكة الكنائس السبع : " أنا عارف أعمالك ". { رؤ٢:٣ } .

الاهتمام بالأبدية شيء جوهري عظيم ،يرتفع على كل الاهتمامــات الأخرى ، لأنه مصير الإنسان في الحياة الأخرى التي لا تنتهي..

إن الحياة في هذا العالم مهما بلغت من مظاهر أو مبــاهج فــي أوجهها ، فهي قصيرة مؤقتة مصيرها الزوال. أما الحيــاة الأبديــة فهي دائمة إلى الأبد .

فلنجاهد ، هنا بالتوبة والصلاة والدموع وحفظ الوصايا ، واقتناء الفضائل وتتميم مشيئة الرب في حياتنا لنؤهل للحياة الأبدية المعدة للأبرار المجاهدين والقديسين المختارين ، له المجد في كنيسته المقدسة إلى الأبد آمين .

الفهـرس

اسم الكتاب : التدبير الداخلى فى الحياة الروحية
المؤلف : حضرة صاحب النيافة الأنبا ياكوبوس
الطبعة : الأولى – يناير ٢٠٠٢
الناشر : كاتدرائية السيدة العذراء وماريوحنا الرسول بالزقازيق
رقم الايداع :
الرقم الدولى :